

Laks med spinatpesto og bagte rodfrugter

2 pers.



3-400 g laks uden skind

Pesto:

100 g spinat frisk eller frossen

10 hasselnødder eller mandler.

Revet citronskal

Salt og peber

1 spsk. olivenolie/ rapsolie

200 g gulerødder

100 g rå rødbede

100 g selleri

100g persillerod/ pastinak eller selleri

Salt peber, rosmarin, timian eller dit yndlings krydderi

1 spsk- olivenolie

Skær grøntsagerne i ønskede stykker og damp dem under låg i lidt vand på en pande med låg.

Når rodfrugterne er halvmøre hældes de i et ovnfast fad og tilsættes oliven, salt og peber, rosmarin og timian.

Spinat, salt, peber, nødder, citronskal og olie blendes til pesto.

Fisken lægges i et smurt ildfast fad.

Pestoen fordeles derover og retten sættes i ovnen sammen med rodfrugterne i ca. 20 min ved 200 grader.

Sund og velsmagende ret rig på omega 3 fedtsyre