

Fredag:

1/1ovnbagt laks med spidskålssalat, urtestegte nye kartofler og kaperscreme

Laks

1/1 side laks (ca. 800 gr.)

Salt og peber

Fremgangsmåde: Læg laksen på bagepapir i en bradepande og krydr med salt og peber. Sæt den i en 200-225 gr. varm ovn i 12-15 min.

Nye urtestegte kartofler

800 g. nye kartofler

1 håndfuld krydderurter (fx persille og timian)

Lidt olie

Salt og peber

Fremgangsmåde: Kartoflerne skrubbes, halveres og urter hakkes fint. Kom kartoflerne i en pose, hæld lidt olie, urter, salt og peber ved, luk posen og ryst godt. Herefter lægges kartoflerne på en bageplade med papir og sættes i ovnen ca. 40 min. ved 180 grader.

Spidskålssalat

1 lille spidskål

1 håndfuld rosiner

2 stk. æbler

2 stk. nektariner

½ citron (saften)

Lidt olivenolie

Fremgangsmåde: Skær spidskålen i tynde strimler, æbler og nektariner i grove tern. Bland forsigtigt salaten og dryp med olivenolie og citronsaft. Anret og drys med rosiner.

Kaperscreme

1 håndfuld kapers

½ citron (saften)

1 tsk. sennep

Lidt friskhakket purløg

2 ½ dl. græsk yoghurt

Salt og peber

Fremgangsmåde: Hak kapers groft og vend dem med yoghurt, citronsaft, sennep og purløg. Smag til med salt og peber.

