



# Bakt laks med blomkål, brokkoli, saus og fullkornspasta

En nydelig middagsrett med bakt laks, grønnsaker, saus og fullkornspasta!

## Ingredienser:

- 600 g laksefilet uten bein og skinn
- 1 stk blomkål
- 2 stk brokkoli
- 200 g ukokt fullkornspasta

## Fremgangsmåte:

- Sett stekeovnen på 180°.
- Skjær laksebitene i 4 like deler og krydre med litt salt og pepper. Bakes i ovnen i 12-15 minutter.
- Rens blomkål og brokkoli og kutt dem i like biter.
- Kok opp vann med litt salt og ha i blomkålen. La den trekke i 2-3 minutter før du har i brokkolien.
- La grønnsakene stå å trekke 5-6 minutter, til konsistensen er slik du vil ha den.

## Pasta:

- kokes etter anvisning fra pakken.

## Saus:

- Kok opp 0,4 l vann og 0,1 l ferdigblandet fiskekraft. Bland i 1 ss maizenna blandet i litt vann.
- Tilsett et ½ beger mager kesam. Smak til med peppermix, litt gressløk eller persille.
- Ønsker du å ha sennepsaus, kan du røre inn 1 ss sennep.