

Ugnsstekt lax

sön, 09/05/2010 - 18:37 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.18

Har funderat på vad dagens tips ska bli och det får bli nåt enkelt men så gott, lax. 😊

Helst ska det vara färsk lax med skinnet kvar, det ger mer smak och blir saftigare.

Ugnsstekt lax

2 portioner (8-10 pp/port, beroende på mängd potatis)

en bit lax på c:a 300 gram

grovsalt

salt och citronpeppar

1 msk timjan

kokt pressad potatis

Sätt ugnen på 175-200 grader, den lägre om du har varmluftsugn. Strö grovsalt i botten på en ugnsfast form. Lägg i laxen med skinnsidan nedåt. 😊

Krydda med salt, peppar och timjan. Ställ formen i ugnen o stek den i 15-20 min (eller tills laxen har en innetemperatur på 52 grader), beroende på hur tjock laxbiten är. Koka under tiden potatisen. Servera gärna ratatouille till så får du även i dig grönsaker. Laxen innehåller dessutom en massa nyttiga Omega-3 fetter.

Samklig spis!

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/ugnsstekt-lax>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>