

## Laks og bagte rodfrugter m/kold sauce

2 personer

### Det skal du bruge

2 laksefileter

Salt, peber

200 g kartofler (6-8 små )

400 g rodfrugter (eks. rødbede, pastinak, gulerod, persillerod)

2 tsk rapsolie

1 spsk. sesamfrø

1 tsk salt

1,5 dl cheasy fraiche, A-38 eller græsk yoghurt

50 g drueagurker (ca. 2 stk.)

¼ løg (ca. 25 g)

1 lille håndfuld persille eller dild

1 spsk. sød sennep

1 fryse pose

1 lille stykke bagepapir

### Sådan gør du

- 1) Tænd ovnen på 175 grader
- 2) Skær kartoflerne i halve
- 3) Skræl rodfrugterne og skær dem i stænger
- 4) I en frysepose blander du kartofler, rodfrugter, olie, sesamfrø og salt.
- 5) Kom bagepapir i et ovnfast fad
- 6) Læg rodfrugterne i fadet og bag dem i ovnen i 30 min
- 7) Imens laver du koldsaucen
- 8) Hak syltede agurker, løg, persille/dild fint – evt. med en finhakker
- 9) Bland syltede agurker, løg, yoghurt, persill/dild og sød sennep.
- 10) Når rodfrugterne har bagt i 30 min. lægges laksestykkerne på fadet . Krydr laksen med salt og peber. Bag derefter rodfrugterne og laksen yderligere 15 min.
- 11) Server laks, rodfrugter og koldsauce – uhm.....- en god fiskeret.



# LIVSTILSLINJEN

[www.livsstilslinjen.dk](http://www.livsstilslinjen.dk)