



## 1 portion

1 stk laks ca 110 g  
50 g ærtepuré  
120 g blomkålssalat  
150 g ovnbagte  
kartofler

# Bagt laks med ærtepuré og ovnstegte kartoffelbåde

10 portioner

Serveres f.eks. med "blomkålssalat med parmesan"

### Bagt laks

1300 g frisk laksefilet (10 stykker)  
1 spsk økologisk citronskal  
1 tsk salt  
½ spsk hvid peber

- Læg laksefileterne på en bageplade med bagepapir og drys med citronskal, salt og peber
- Bag laksene ved 135 grader i ca. 15 min. **Bag laksen lige inden servering!**

## Ærtepure´

400 g mellemfine ærter  
25 g løg i tern (½ lille løg)  
1 dl vand  
½ dl piskefløde  
½ dl basilikum  
1 spsk rapsolie  
2 tsk citronsaft  
½ tsk økologisk revet citronskal  
1 tsk groft salt  
½ tsk sort peber

- Optø ærterne.
- Hak løg og frisk basilikum
- Opvarm olie i en gryde og sauter løgene til de er klare
- Kom fløde og vand i gryden og kog op
- Tilsæt ærter, basilikum, salt, peber og kog op
- Tilsæt citronsaft og citronskal
- Blend massen til en ensartet konsistens (ca. som hummus) Tilsæt evt. mere vand til den rette konsistens opnås
- Smag til med salt, peber og evt. mere citron
- Ærte pure´
- en serveres kold/stuetemperatur

## Tips!

Ærtepure´en kan sagtens laves i god tid, før servering. Overskydende pure´ kan bruges til dip til f.eks. kartofler, sprødebrød eller grøntsagssnacks.

# Ovnstegte kartofler

10 portioner

ca. 3 kg bage kartofler  
2 ½ spsk olivenolie  
2 tsk salt  
1 tsk peber

- Skræl kartoflerne og skær dem i både.
- Fordel kartoflerne jævnt og i et ikke for tykt lag på bagepapir og bland dem med olie
- Bag kartoflerne ved 210 grader i ca. 35-40 min – til de er sprøde og gennemstegte. Vend rundt i dem undervejs. Jo tykkere lag jo længere bagetid. Vend til sidst med salt og peber

# Blomkålssalat med parmesan

Tilbehør til 10 portioner

900 g fintsnittet blomkål  
250 g fintsnittet hvidkål eller spidskål  
80 g parmesan  
50 g mandler  
2 dl finthakket kruspersille

## Dressing

½ dl citronsaft  
2 spsk rapsolie  
1 tsk groft salt  
1 tsk sort peber

- Snit blomkål og hvidkål/spidskål meget fint på et mandolinjern
- Vask persillen og hak den fint
- Riv parmesanen i flager. (Brug en kartoffelskræller eller mandolin)
- Rist mandler på en tør pande eller i ovnen til de har fået farve. Hak mandlerne groft
- Bland citron, olie, salt og peber til en dressing
- Vend det hele sammen og smag til med citronsaft, salt og peber

## Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i "Jump to go box" de varme i den store og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

## Ernæring

Pr. portion:

Energi 2810KJ

Fedt 28g

Kulhydrat 68,5g

Protein 39g

Grønt/frugt 171g

