

Tilberedningstid: 25 min.

Ovnbagt pesto-laks

med grøn bønnesalat

Ingredienser:

2 stk. laksefilet af ca. 100 g pr. stk.

Salt og pebe

2 tsk. grøn pesto

Grøn bønnesalat:

40 g rucculasalat

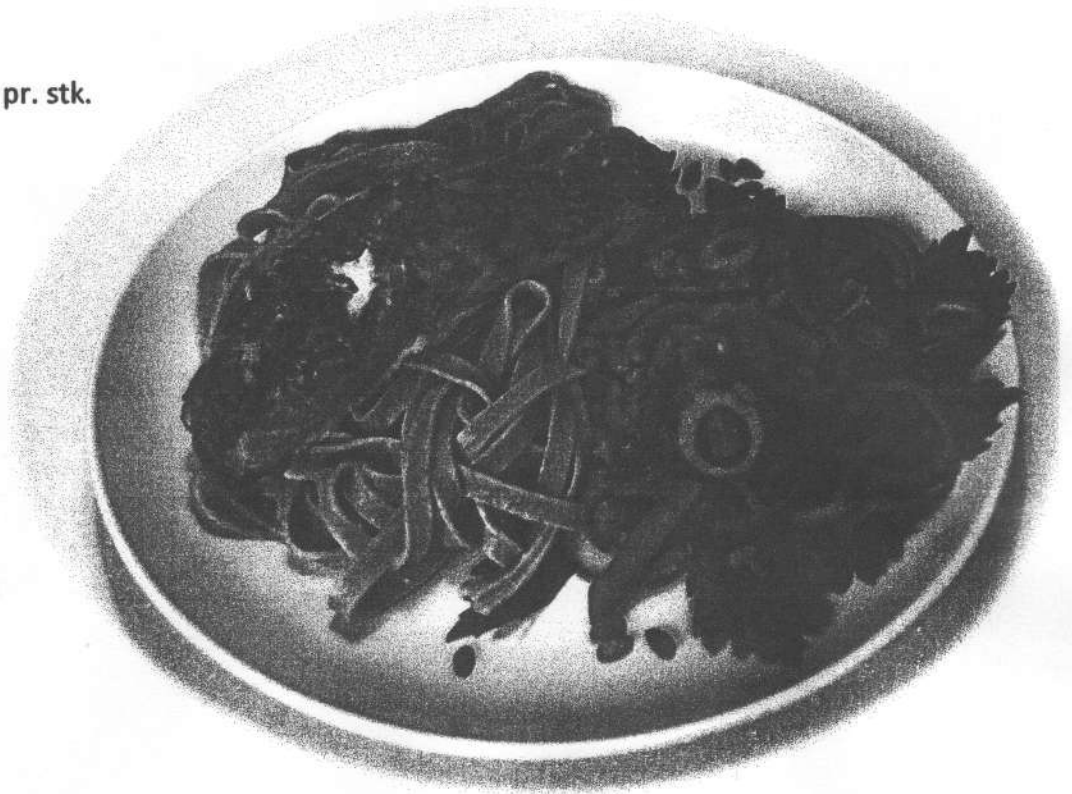
200 g grønne bønner

25 g rødløg

50 g peberfrugt

10 g pinjekerner

250 g frisk fuldkornspasta



Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 200°.
- Læg laksen i et fad og krydr med salt og peber og bag laksen i ovnen i ca. 15 min.
- Kom bønnerne i kogende vand og kog dem i 3 min. Afkøl bønnerne.
- Hak peberfrugt og rødløg og skær enderne af bønnerne.
- Bland grønsagerne i en skål sammen med rucculasalat og ristede pinjekerner.
- Kom den friske pasta i kogende vand og kog det i 2 min.

Energi pr. person.
2287 kJ / 547 kcal

Protein	23 %
Kulhydrat	48 %
Fedt	29 %
Kostfibre	10.5 g