

Oktober

Månedens Menu

Indbagt laks med honningglaserede gulerødder (2 pers.) - Tilberedningstid ca. 45 minutter



0 Ingredienser:

300 g laks	1 æg	4 gulerødder
40 g friskost naturel (Buko)	dild	50 g smør
1 dl sødmælk	2 tsk. citronsaft	2 spsk. honning
1 pk. frossen butterdej	salt og peber	1 tsk. kanel

Fremgangsmåde:

1. Steg laksen på panden i olie. Drys salt og peber på.
2. Herefter hakkes laksen i en blender, tilsæt smøreost, dild, citronsaft og mælk og bland dette til en dej.
3. Af butterdejen laves to firkanter af ca. 20 x 20 cm. Herpå fordeles laksedejen og butterdejen foldes om laksedejen til to små pakker.
4. Pakkerne pensles med æg
5. Pakkerne bages i forvarmet ovn ved 200 grader i 15-20 minutter.
6. Gulerødderne skælles og skæres i tynde strimler, som koges i 5 min i let saltet vand, vandet hældes fra.
7. Smelt honning på en pande og tilsæt smør. Tilsæt gulerødderne og krydr dem med kanel

Server retten med ris, pasta eller kartofler. Velbekomme

Indhold pr. pers. (beregninger er før tilberedning)

Energi: 2470 KJ	Kulhydrat: 23 g
Protein: 33 g	Kalium: 900 mg
Fedt: 40 g	Fosfat: 450 mg