

Ingredienser:

200 g laksefilet i 2 stykker
½ fennikel, skåret i tern
1 lille skalotteløg, skåret i tern
1 gulerod, skåret i tern
2 små eller 1 stor tomat, skåret i tern
½ spsk. god olivenolie
1 dl fiskebouillon
0,1 g safrantråde
½ dl 18% madlavningsfløde
Lidt citronsaft
Salt og peber
Evt. lidt frisk dild til pynt

Tilberedning:

1. Svits løg, gulerods, tomat og fennikelterningerne i olie i en gryde
2. Tilsæt bouillon og kog i 5 min.
3. Tilsæt safran og fløde, og kog det op i et par min.
4. Smag til med salt, peber og citronsaft
5. Fordel blandingen i et smurt ovnfast fad
6. Placer laksen over blandingen, krydr med salt, peber og citronsaft
7. Steg retten i forvarmet ovn i ca. 15 min. Ved 200°
8. Pynt evt. med dild før servering

Tilbehør:

Kartofler og dampede ærter

Tips:

Smager også fortrinligt med Basmati ris, kogt i fond / bouillon, i stedet for kartofler og ærter

Safranlaks

(2 personer)



Let, velsmagende og sundt