

Laks i ovn med timian kartofler og rodfrugter

Find inspiration til Laks i ovn med tilbehør her på siden. Jeg har lavet laks i ovn med kartofler og rodfrugter, da det er sådan jeg rigtig godt kan lide det.

Denne ret er rigtig nem at lave og så kan den laves på cirka 30 min, så hvis du ikke har så meget tid til at lave mad, så er denne ret perfekt – og så er retten desuden rigtig sund.



Retten er nem, hurtig og så smager den bare helt fantastisk. Opskriften her på siden er til 2 personer.

Timian kartofler i ovn



Jeg elsker at bruge små kartofler, også kaldet babykartofler, da de bliver dejlig bløde indvendigt og sprøde udenpå.

- ca. 400 g kartofler
- 1 tsk. timian
- 1 tak. salt
- 1 spsk. olie

Start med at tænd oven på varmluft og sæt den på 200 grader. Vask kartoflerne og smid dem i en plasticpose. Tilsæt derefter timian, salt og olie og luk for posen og ryst den derefter grundigt. Læg derefter alle kartoflerne ud på en bradepande med bagepapir under.

Orden rodfrugterne og den gule peber imens ovnen varmer op, og smid derefter rodfrugterne og kartoflerne ind samtidig, da de skal have omkring 25 min begge dele.

Rodfrugter i ovn



- 1 rødbede
- 2 gulerødder
- 1 rødløg
- 1 gul peber
- 1 tsk. salt
- lidt olie

Skræl rødbeden og gulerødderne, og snit derefter det hele i nogen passende stykker. Prop det hele i en posen sammen med olie og salt, og luk derefter posen og ryst den grundigt.



Prop alle rodfrugterne op i et fad, og sæt dem ind i ovnen sammen med kartoflerne. Rodfrugterne og kartoflerne skal have cirka 25 min.



Fersk Laks i ovn



- 225 g – 250 g fersk laks
- 1 tsk. Citronpeber

Smør et fad med lidt olie og læg de 2 stykker laks ovenpå. Drys derefter lidt citronpeber hen over laksestykkerne, og de er klar til at komme i ovnen. Laksestykkerne skal have omkring 11-12 minutter og helst ikke mere, da laks hurtigt kan blive over stegt. Vi plejer at give dem 12 min og så er de perfekt saftige.

Når kartoflerne og rodfrugterne har omkring 12 min tilbage, kommes laksestykkerne ind i ovnen.

En rigtig skøn ret der er nem at tilberede og så smager den dejligt. Du kan evt. lave lidt hollandaise sovs til hvis du synes der mangler lidt, men jeg synes personligt godt at den kan spises uden.