

Potatis och lax i ugn

Både jag och Sofia älskar detta recept och det är riktigt enkelt att få till, nyttigt och gott.

Vi brukar köra det ett par middagar "kvällar" i veckan. Och det är enkelt att variera.

Ibland har vi lax till och ibland sallad. Men grunden är alltid den samma.

Jag börjar med att ta fram en stor plåt och täcker den med ugnspapper.
Sedan delar jag potatis(fast eller mjölig) i klyftor eller ibland skivar jag dem i bitar.

Sedan tar jag och skivar en sötpotatis och ett par morötter. Jag skalar bara morötterna innan och sötpotatisen det värsta, men den vanliga potatisen tvättas bara och behåller sitt skal på.

När plåten är fylld så häller jag på rapsolja eller olivolja och blandar runt allt med händerna så att alla sidor på potatis och morot får olja på sig.

Jag saltar med kvarnen och rätt ofta så kryddar jag med dill.

Sedan in i ugnen på 220 grader i ca. 25 min. Kolla av så att du inte bränner potatisen. Har du skivat sötpotatisen för tunt så blir den mer känslig för värmen.

Godast tycker jag det blir när den vanliga potatisen fått sig lite brun färg.

Glöm inte att ha sås till. Vi kör med turkisk yoghurt, där vi pressar ner 1-2 vitlöksklyftor och kryddar med lite flingsalt och ibland lite peppar. Det är jättegott till potatisen att ha som dipp. Alltså det är bara att hälla i så mycket yoghurt du vill ha som sås i en skål och blanda runt den pressade vitlöken och kryddan.

Har du frysta laxbitar så tinar du upp dessa med förpackningen på i ett vattenbad i ca. 20-25 min.

Lägger dem i en form sen och ringlar på lite rapsolja eller olivolja och kryddar med citronpeppar. Beroende på hur många laxbitar du har så tar det ca. 15-20 min i ugnen på 220 grader. Men testa dig fram med just din ugn. En del kan få ett perfekt resultat på 12 min och andra mot 20 min, så testa med ca. 18 min första gången om du är osäker.

Ja, tjockleken på laxen är avgörande också. Du kan såklart säkert redan detta.

Ibland brukar vi ha lite fetaost och oliver till.

Detta recept är riktigt smarrigt och gott! Men framförallt nyttigt också.

Barnen gillar det och alla är glada. Och det är inte mycket jobb att göra.

Är du sugen på något salt så är det perfekt att göra detta recept, för potatisen smakar i stort sett nästan som chips.