



## **Lakseroulade på salatbund**

En lækker frokostret, som du kan forberede dagen før.

Tilberedningstid, inkl. ovntid: Cirka 45 minutter

Mængde: 4 personer

Bemærk: på et frokostbord med flere retter, vil der være nok til 8 personer

### **Det skal du bruge**

Rouladebund:

400 g spinat (frossen eller frisk)

8 æg

2 dl hytteost

Salt og peber

Fyld:

150 g skyr (eller for eksempel fraiche 5 %)

4 spsk. flødeost

Salt og peber

200 g røget laks

2 spsk. Frisk dild (kan undlades)

Salatbund:

4 håndfulde salatblade (valgfri)

Pynt:

200 g cherrytomater

Evt. fiskerogn

### **Sådan gør du**

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.

Lav rouladebunden først: Hak spinaten fint (hvis den er frossen, bør den optøs og drænes inden brug), og bland den i en skål med æg, hytteost, salt og peber. Rør grundigt sammen, og hæld så spinatmassen ud på en bageplade med bagepapir. Bag den i 30 minutter.

Skær laksen i små stykker og rør det med skyr, flødeost salt og

Peber og hakket dild i en skål.

Skyl salaten og tomaterne. Halvér tomaterne, og skær eventuelt salatbladene i mindre stykker.

Når bunden er færdigbagt, vender du den. Lad den køle af et par minutter. Smør lakseblandingen

på bunden. Rul sammen til en roulade, og

læg rouladen på en bund af salat.

Pynt med tomaterne og citron.

### **Det bør der ligge på din tallerken**

En håndfuld lakseroulade og en håndfuld salat.

HF 1-2: spinat, tomat, salat

HF 3: æg, hytteost, laks

Hf 4: ingen

Fedt: flødeost

Mælkerationer: Skyr

Smagsgiver: salt, peber, dild, citron