

## Tines superlaks

Denne ovnsbakte laksen er utrolig god og lett å lage. Den passer like godt til hverdags som når du skal ha middagsgjester.



Laksen bidrar med omega 3 fettsyrer og D-vitamin. Omega-3v fettsyrer er viktig både for å forebygge hjerte og karsykdom, for konsentrasjon og for smøring leddene i hele kroppen. D-vitamin er viktig for å få et sterkt skjelett og nyere studier tyder på at D-vitamin også minsker risikoen for visse kreftformer og ulike autoimmune sykdommer. Kostholdsundersøkelser har vist at gjennomsnittsnordmannen får for lite omega 3 og D-vitamin i forhold til anbefalingen fra Helsedirektoratet Fet fisk er den viktigste kilden til både omega 3 og D-vitamin.

Laksen serveres med en nydelig grønnsaksrøre eller ratatouille som det heter på fransk. Med så smakfulle grønnsaker er det mye lettere å få i seg "5 om dagen" Vi vet at sunt kosthold er avgjørende for god helse, overskudd og vitalitet! Og hvis du begynner med å spise mer frukt og grønnsaker er du godt i gang! Frukt, bær og grønnsaker er naturens egen vidundermedisin. De er stappfulle av vitaminer, mineraler og antioksidanter som gir overskudd, styrker immunforsvaret og er med på å beskytte oss mot livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdom, kreft og diabetes type 2. Og som om ikke det var nok, har resultater av nyere studier vist at høyt inntak av antioksidanter fra frukt og grønt er assosiert med raskere restitusjon etter fysisk aktivitet og at det kan bidra til redusert betennelse i kroppen. Det er jo nesten for godt til å være sant!

Det er fortsatt noe usikkert hvilke enkeltfaktorer i frukt og grønt som gir de beskyttende effektene i forhold til utviklingen av livsstilssykdommer, du bør derfor sørge for et variert inntak Studier på kosttilskudd har ikke gitt tilsvarende positive helseeffekter, så du kan IKKE bytte ut frisk frukt og grønnsaker med en pille eller to. Det foreligger derimot veldig god dokumentasjon når det gjelder de positive helseeffektene av å fråse i frukt og grønt.

## 2 porsjoner

### Ingredienser:

400 g laksefilet (fersk salmalaks er aller best)  
2 bunter eller 1 potte med frisk bladpersille  
2 sitron  
2 ss olivenolje  
Maldonsalt  
Nykvernet pepper

### Fremgangsmåte:

Sett stekeovnen på 180 grader.

Del laksebitene i passende porsjonsstykker (ca 150 g). Legg laksefileten på en stekeplate dekket med bakepapir. Ha på salt og pepper. Bland saften av 2 sitron med 4 ss olivenolje og masse finsnittet frisk persille. Pensle urteblandingen på laksestykkene. Smør urteblandingen utover laksefileten og bak den i ovnen på 180 grader i 12 minutt.

### Grønn pesto:

1 potte basilikum  
40 g parmesan (Parmigiano Reggiano)  
40 g pinjekjerner  
1/2 hvitløksbåter  
Ca 0,5 dl extra virgin olivenolje

Fremgangsmåte grønn pesto:

Rist pinjekjernene i en tørr stekepanne til de er gylne.

Ha basilikum, salt, hvitløk, parmesan og pinjekjerner i en kjøkkenmaskin/stavmikser og kjør dette noen sekunder til en jevn masse. Spe med god olivenolje. Ha i mer olje hvis du synes pestoen er for tørr.

Pestoen holder seg i kjøleskapet noen dager, og det går fint an å fryse den ned hvis du lager en stor porsjon.

### Ratatouille:

1 liten squash  
1 liten aubergine  
1 gul paprika  
1 rød paprika  
1 grønn paprika  
1/2 rød chili  
1 løk  
2 gulrøtter  
1 hvitløksbåter  
1 ss olivenolje  
1 bokser flådde tomater i boks  
1/2 bokser tomatpure  
1/4 sitron, saften av en sitron  
Maldonsalt og nykvernet pepper

**Ratatouille :**

Rens og finhakk chili og hvitløk.

Rens, vask og del grønnsakene i små biter

Skjær de i terninger.

Fres grønnsakene i olje.

Hell over de hermetiske tomatene. la grønnsakene småkoke til de er møre.

Smak til med salt, pepper og nypresset sitronsaft.

Kok pasta etter anvisning på pakken, ca 100 g tørr pasta per person.

Server med nykokt fullkornspasta.