

Lax och brysselkålslåda

LAX OCH BRYSSELKÅLSLÅDA	
Receptet är för 2-3 portioner	
500 gram	laxfilé*
1 "påse"	färsk brysselkål
2 st	vitlösklyftor
1 st	citron
Efter tycke & smak	persilja
Efter tycke & smak	havssalt/himalayasalt
Efter tycke & smak	svartpeppar
1 dl	kokosmjölk
Efter tycke & smak	olivolja
HUSGERÅD	
Måttsats	
Kniv	
Kastrull	
Vitlökspress	
Citruspress	
Ugnsform	

Lax och brysselkålslåda

Lax och brysselkålslåda

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Rensa, halvera och förkoka brysselkålen i 4 minuter
- Häll av vattnet och ringla lite olivolja över
- Skala och pressa vitlöken över brysselkålen
- Smaksätt med hackad persilja, lite havssalt och peppar och blanda
- Dra bort skinnet från laxfilén och skär i kuber
- Vänd försiktigt ner laxen i brysselkålsröran
- Dela och pressa saften från citronen över laxen och brysselkålen
- Häll allt i en ugnssäker form och ringla över kokosmjölken
- Grädda i ugnen i 20-25 minuter

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)