

Varm Avokado och Laxbakelse

VARM AVOKADO OCH LAXBAKELSE

För 2 personer

2 st mogen avokado

2 skivor kallrökt lax

Efter tycke & smak dijonsenap

Efter tycke & smak dill

4 st ägg

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak nymald svartpeppar

DEKORATION

Efter tycke & smak färsk dill

TIPS

Man kan byta ut laxen mot parmaskinka och då även utesluta dillen som ersätts med lite rökt paprikapulver.

HUSGERÅD

Skalkniv

Ugnsform

Varm Avokado och Laxbakelse

Varm Avokado och Laxbakelse

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Dela och ta bort kärnan i avokadon
- Gröp eventuellt ut med en sked lite av innehållet om hålet där kärnan varit känns litet
- Dela varje laxskiva i fyra delar
- Klä varje hål i avokadon med två delar av laxen

Varm Avokado och Laxbakelse 1

- Bred ett tunt lager av dijonsenap på laxen
- Strö lite dill i hålet, går bra med fryst

Varm Avokado och Laxbakelse 2

- Lägg över avokadohalvorna i en ugnssäker form, försök att få dem att stå så plant som möjligt
- Separera vitan från gulan och lägg försiktigt i en gula i varje hål, spara vitan i en skål
- Fyll på äggvita med hjälp av en sked i tomrummet runt gulan
- Salta och peppra över äggen
- Tillaga i ugnen i ca 20 minuter tills vitan stelnat
- Dekorera dina Avokado och laxbakelser med lite färsk dill
- Serveras varma

Varm Avokado och Laxbakelse 3

Ät din Varma Avokado och Laxbakelse till frukost, lunch, mellanmål eller varför inte som en god förrätt. Duka gärna upp tillsammans med en härlig sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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