



**Et meira
av fiski**



40 brellbitar við laksi á broysknum rugbreyði við skyrdressingi og reyðrót

- 500 g av laksouflaki utan skræðu og bein
- 3 reyðrötur
- 2 dl. av skyr
- 1 tsk. av sinnopi
- 1 pott av frískari dild
- Salt og pipar
- 10 tunnar flísar av fullkornsrugbreyði

Krydda laksouflakið við salti og pipari og bakað í ovninum á 125 stigum í 12-15 min.

Rista tunnar flísar av rugbreyði og sker tær í 4 bitar.

Rør skyr, sinnop, hakkaða dild, salt og pipar saman (kann gerast í hvírlu) og smakka til.
Flys og rív reyðrötturnar.

Borðreiðing: Sker laksin í bitar og borðreið á broyskna rugbreyðnum við skyrdressingi og reyðrót omaná. Vælgagnist!

HOTEL
HAFNIA
★★★




SJÖGÆTI
Gómagott

Fólkahéilsuráðið 