



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Limebakt laksefilet med potetpuré, teriyakismørsaus og ovnsbakt grønnskål og pastinakk

Potetpuré

350 g poteter

🏠 1 ss smør*

🏠 ½–1 dl melk*

Ovnsbakt grønnskål og pastinakk

2 stk pastinakker

100 g grønnskål

Limebakt laksefilet

½ stk lime

270 g laksefilet

Teriyakismørsaus

1 pakke teriyakisaus

½ stk lime

🏠 2 ss smør*

🏠 salt

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Potetpuré:** Skrell og kutt potetene i fire. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
- 3 **Ovnsbakt grønnskål og pastinakk:** Skrell og kutt pastinakkene i fire på langs. Fordel pastinakkene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek pastinakkene i ovnen i omtrent 10 minutter.
- 4 **Limebakt laksefilet og ovnsbakt grønnskål og pastinakk:** Ta pastinakken ut av ovnen, og vend inn grønnskålen. Finriv skallet fra limen (kun det grønne) på et rivjern over fisken, og krydre med litt salt. Legg fisken oppå pastinakken og grønnskålen. Stek grønnsakene og fisken i ovnen i 8–10 minutter.
- 5 **Teriyakismørsaus:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele. La smøret koke på middels varme i omtrent 1 minutt, til det er lett gyllent. Tilsett ønsket mengde av teriyakisausen. Gi teriyakismørsausen et raskt oppkok, og ta den av varmen. Smak til med saften fra limen rett før servering.
- 6 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og ha dem tilbake i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med 1 ss smør. Spe på med ½–1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt.

Tips fra kokken: Behold skallet på potetene for en grovere, mer næringsrik potetpuré.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ