



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laks med ovnsbakte grønnsaker og smørsaus

Ovnsbakte poteter og grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk brokkoli

Smørsaus

1 pakke smørsaus

Pannestekt laks

270 g laksefilet
1 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel potetene, gulrøttene og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, til de er møre. Legg brokkolien på stekebrettet når det gjenstår omtrent 15 minutter av steketiden.
3. **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
4. **Pannestekt laks:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken.

TIPS!

Hvis du vil gjøre denne retten enda enklere, kan du krydre fisken med salt og pepper og legge den på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ