



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Appelsin- og honningbakt laksefilet med chilikrydrede rotgrønnsaker og ingefær- og soyasmør

Kokte poteter
350 g poteter

Chilikrydrede rotgrønnsaker
2 stk gulrøtter
2 stk rødbeter
1 pakke chiliflak

Appelsin- og honningbakt laksefilet
½ stk appelsin
1 pakke honning
270 g laksefilet
1 ss smør* ^B

Ingefær- og soyasmør
1 bit ingefær
1 pose glutenfri soyasaus
2 ss smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Del potetene i jevnstore biter, og kok dem i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Chilikrydrede rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og rødbetene i tynne staver. Fordel stavene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rotgrønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Krydre de ferdigstekte rotgrønnsakene med chiliflakene.
4. **Appelsin- og honningbakt laksefilet:** Skyll appelsinen, og finriv skallet fra halve appelsinen (kun det oransje) på et rivjern. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Rør inn saften fra halve appelsinen, appelsinskallet og honningen, og kok opp.
5. **Appelsin- og honningbakt laksefilet, fortsettelse:** Krydre fiskestykkene med salt og pepper, og legg dem i en smurt ildfast form. Hell over appelsin- og honningsmøret, og stek fisken midt i ovnen, over grønnsakene, når det gjenstår 8–10 minutter av grønnsakenes steketid.
6. **Ingefær- og soyasmør:** Skrell ingefæren, og finriv den på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i 2 ss smør. La smøret surre i kjelen i 1–2 minutter, til det er nøttebrunt. Tilsett soyasausen, og smak til med den revne ingefæren.

TIPS!

Potetene kan deles i båter og stekes i ovnen sammen med rotgrønnsakene hvis du heller ønsker det.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnlla alternativ