



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyabakt laks med dampet spisskål, eple dressing og kokte poteter

Kokte småpoteter

300 g småpoteter

Soyabakt laks

270 g laksefilet
1 pose glutenfri soyasaus
1 ss smør* ^B

Dampet spisskål

1 bit spisskål
1–2 dl vann ^B

Frisk eple dressing

1 stk grønt eple
150 g lettremme
½ stk sitron

Servering

½ stk sitron

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Kokte småpoteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Soyabakt laks:** Fordel fisken utover en smurt ildfast form, og fordel 1 ss smør og soyasausen over. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, til den såvidt er gjennomstekt, med en mørk rosa kjerne.
4. **Dampet spisskål:** Del spisskålen i 2 båter langs stilkfestet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek spisskålen i 2–3 minutter på hver side. Tilsett 1–2 dl vann og litt salt. Damp spisskålen under lokk i 3–5 minutter, eller til den er mør. Sil av vannet, og ha stekepannen tilbake på varmen i et par minutter så kålen får dampet litt fra seg.
5. **Frisk eple dressing:** Skyll, og kutt eplet i små terninger. Bland sammen epleterningene og lettømmen i en skål. Smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.
6. **Servering:** Ha stekesjyen fra fisken over kålen, og topp med saften fra resten av sitronen.
7. **Grilltips:** Hvis du vil grille, kan du bake laksen i aluminiumsfolie med smør og soyasaus. Lag små porsjonspakker, og grill dem i 8–10 minutter.



TIPS!

Grill kålen hvis været tillater det! Kok den i lettsaltet vann i 3–5 minutter, til den er mør, og grill den i 2–3 minutter på hver side, til den har fått en fin grillfarge.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærslia alternativ