



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt laks med honning- og karribakte grønnsaker, ris og rømme

Grønnsaker

300 g gulrøtter
1 stk rødløk
½–1 pakke karri
1 pakke honning
½ stk sitron
1 ss smør* ^B

Ris

135 g jasminris

Laks

270 g laksefilet

Servering

½–1 pakke lettømme

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i mindre biter. Skrell og kutt løken i båter. Ha grønnsakene over i en ildfast form, og krydre med karrien, litt salt og pepper. Ha over honningen og 1 ss smør, og skvis over saften fra sitronen. Bak grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend på dem underveis for et bedre resultat.

3. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

4. **Laks:** Krydre fisken med litt salt og pepper, og legg stykkene oppå grønnsakene i ovnen når det gjenstår omtrent 8 minutter av steketiden. Bak det hele sammen i ovnen, til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren og grønnsakene er møre.

5. **Servering:** Server rømmen til retten.



TIPS!

Fisken kan også stekes i stekepanne med litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, til den den flaker seg lett med et trykk med fingeren.

* Du kan bytte ut innarediensen mot et allernæringsrikere alternativ