



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt laks med teriyakisjy, tomater og brokkolimos

Kokte poteter

350 g poteter

Ovnsbakt laks

270 g laksefilet

1 stk tomat

1 pakke teriyakisaus

½ stk sitron

1 ss margarin ^B

Brokkolimos

1 stk brokkoli

1 ss margarin ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Tomat: ½ stk

Potet: 150 g Brokkolimos: 100

g Sjy: 2 ss Energiinnhold:

ca. 450 kcal. For deg som

registrerer middagen i

Roedeappen: 1. Søk etter

oppskrift. 2. Legg inn antall

porsjoner (ikke mengde i

gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Ovnsbakt laks:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Skyll og kutt tomaten i grove biter. Fordel fisken og tomaten i en ildfast form, og krydre med salt og pepper. Topp fisken med teriyakisausen, saft fra sitronen og 1 ss margarin. Stek det hele midt i ovnen i 8–12 minutter. Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

4. **Brokkolimos:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Kok brokkolien i 7–9 minutter, til den er mør. Hell av vannet, og la brokkolien dampe av seg i kjelen. Kjør brokkolien til en mos med en stavmikser. Rør inn 1 ss margarin, og smak til med salt og pepper.



TIPS!

Kutt potetene i mindre biter for å korte ned på koketiden.