



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt ørret med kokte poteter, smørstekt blomkål og eple- og gressløkdressing

Kokte poteter

300 g småpoteter

Eple- og gressløkdressing

1 stk rødt eple

1 bunt gressløk

150 g letttrømme

½ stk sitron

Ovnsbakt ørret

280 g ørretfilet

Smørstekt blomkål

½–1 stk blomkål

1 ss smør* ^B

Tilbehør

½ stk sitron

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Eple- og gressløkdressing:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Skyll og finhakk gressløken. Ha letttrømmen i en serveringsskål, vend inn epleterningene og gressløken, og smak til med salt, pepper og litt saft fra sitronen.

4. **Ovnsbakt ørret:** Legg fisken i en smurt ildfast form med skinnsiden ned, og krydre den med salt og pepper. Stek fisken midt i ovnen i 8–10 minutter. Dra skinnen forsiktig av den ferdigbakte fisken.

5. **Smørstekt blomkål:** Kutt blomkålen i buketter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek blomkålen i 5–6 minutter, til den har fått litt farge. Smak til med salt og pepper.

6. **Tilbehør:** Kutt resten av sitronen i båter, og server sitronbåtene til retten.



TIPS!

Tilsett litt finrevet sitronskall (kun det gule) i dressingen for ekstra god smak. Bare husk å skylle sitronen godt først.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ