



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sukkersaltet ørretfilet med ovnsbakte grønnsaker, rømmesmørsaus og gressløk

Kokte poteter

350 g poteter

Sukkersaltet ørretfilet

280 g ørretfilet

1 ss sukker ^B

1½ ts salt ^B

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk purre

1 stk gulrot

1 stk rødbeter

Rømmesmørsaus

1 bunt gressløk

1 pakke grønnsaksbuljong

150 g lettromme

1 dl vann ^B

2 ss smør* ^B

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 omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Sukkersaltet ørretfilet:** Skjær vekk skinnen på fisken. Bland sammen 2 ss sukker og 3 ts salt på en tallerken, og rull fisken i blandingen slik at det dekker lett. La fisken marinere i 15 minutter.

4. **Ovnsbakte grønnsaker:** Snitt purren på langs, skyll den godt innvendig, og kutt den i 3 cm lange biter. Skrell og kutt gulroten i grove biter. Skrell og kutt rødbeten i båter. Legg gulroten og purren på den ene siden, og rødbeten på den andre siden av et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre.

5. **Sukkersaltet ørretfilet, fortsettelse:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, og krydre med litt pepper underveis i steking.

6. **Rømmesmørsaus med gressløk:** Skyll og finhakk gressløken. Kok opp 1 dl vann og grønnsaksbuljongen i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og rør inn rømmen, 2 ss smør og gressløken. Smak til med salt og pepper.