



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyabakt laksefilet med syltede gulrøtter og stekte potetskiver

Stekte potetskiver
350 g poteter

Syltede gulrøtter
300 g gulrøtter
1 bit ingefær
1 bunt bladpersille
2 poser hvitvinseddik
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

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

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Stekte potetskiver:** Skyll og kutt potetene i skiver. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Syltede gulrøtter:** Skrell gulrøttene, og kutt dem i tynne skiver på langs med en ostehøvel eller skreller. Skrell og kutt ingefæren i tynne skiver. Skyll og grovhakk persillen. Kok opp eddiken, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn gulrøttene og ingefæren. La det trekke i laken frem til servering. Hell av laken, og rør inn persillen før servering.
4. **Soyabakt laksefilet:** Legg fisken i en smurt ildfast form. Fordel soyasausen og 1 ss smør over fisken, og krydre med salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 8–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.



TIPS!

Gulrøttene kan glaseres om du ønsker det. Kok dem i omtrent 5 minutter, hell av vannet, og tilsett 1 ss sukker. La det surre til sukkeret er gyllent.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsriktig alternativ