



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Squashbakt laks med spinatkremet risoni, sprø grønnkål og pannestekte reddiker

Spinatkremet risoni

1 pakke risoni
50 g spinat
½ stk sitron
1 pakke grønnsaksbuljong
1½ dl kokevann ^B

Bakt laks

1 stk squash
270 g laksefilet
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

Sprø grønnkål

75 g strimlet grønnkål

Pannestekte grønnsaker

1 stk gulbete
1 pakke reddiker
1 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Spinatkremet risoni:** Tilbered risoen som anvist på pakken, men ta vare på 1½ dl av kokevannet før pastaen siles. Skyll spinaten og sitronen. Finriv skallet (kun det gule) fra sitronen, og legg det til side.

3. **Bakt laks:** Skyll og kutt squashen i tynne skiver (se tips), og vend dem sammen i en bolle med 1 ss olivenolje, litt salt og pepper. Legg laksestykkene i en smurt ildfast form, og krydre dem med litt salt og pepper. Legg squashskivene i taksteinsmønster over hver av fiskestykkene. Bak fisken midt i ovnen i 10–12 minutter.

4. **Sprø grønnkål:** Ha grønnkålen i bollen fra forrige punkt, og kna inn litt olje og salt. Fordel grønnkålen på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen, over fisken, i omtrent 4 minutter, eller til den er sprø.

5. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell gulbeten og skyll reddikene. Kutt beten i tynne båter og reddikene i to. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek beten i omtrent 3 minutter. Ha i 1 ss smør og reddikene, og stek videre i 1 minutt. Krydre med litt salt og pepper.

6. **Spinatkremet risoni, fortsettelse:** La den ferdigkokte risoen ligge i silen, og ha vannet du sparte tilbake i kjelen. Ha i spinaten og buljongen, kok opp, og la det koke i 2 minutter. Kjør sausen jevn med en stavmikser, og vend inn risoen. Smak til med salt, pepper, saft og skallet fra sitronen.

TIPS!

Blir det rester av squashen? Kutt skivene i tynne strimler, kok dem sammen med spinaten, og la dem være med i sausen. Vil dere spare litt oppvask kan beten og reddikene bakes i formen sammen med fisken.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnlin alternativ