



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Teriyakiglasert laksefilet med sesambakte gulrøtter, marinert rettich og limeaioli

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Sesambakte gulrøtter

300 g gulrøtter

1 pakke sesamfrø

1 ss smør* ^B

Limeaioli

½ stk lime

½ pakke aioli

Teriyakiglasert laksefilet

270 g laksefilet

½–1 pakke teriyakisaus

Marinert rettich

½–1 bit rettich

½ stk lime

½–1 ss olivenolje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2. **Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Sesambakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i to på tvers, og så i staver på langs. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i 10 minutter.

4. **Limeaioli:** Skyll og tørk limen. Finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Ha aiolien i en skål, og smak til med limeskallet og saften fra limen.

5. **Sesambakte gulrøtter og teriyakiglasert laksefilet:** Ta brettet med gulrøttene ut av ovnen etter 10 minutter, vend inn 1 ss smør, og dryss over sesamfrøene. Legg laksen på brettet, og topp med teriyakisausen. Stek det hele i ovnen i 8–10 minutter.

6. **Marinert rettich:** Skrell og kutt rettichen i tynne strimler med en skarp kniv eller mandolin. Ha rettichstrimlene i en skål, og vend inn saften fra limen, ½–1 ss olivenolje og litt salt.



TIPS!

Du kan kutte rettichen i biter, og ovnsbake den sammen med gulrøttene hvis du vil spare tid og oppvask.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlig alternativ