



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt laks i smørsaus med poteter, gulrøtter og brokkoli

Kokte poteter og grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk brokkoli

Laks i smørsaus

270 g laksefilet
½ pakke smørsaus

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Potet: 150 g
Grønnsaker: 160 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 500 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Kokte poteter og grønnsaker:** Kok opp lettsaltet vann i en stor kjele. Kok potetene i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Laks i smørsaus:** Legg fisken i en ildfast form, og krydre med salt og pepper. Hell sausen i formen. Stek fisken i ovnen i 8-10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Kokte poteter og grønnsaker, fortsettelse:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs, og så i biter på skrå. Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kok gulrøttene i vannet med potetene de siste 3-4 minuttene av potetenes koketid, og brokkolien de siste 2 minuttene.



TIPS!

Del potetene i mindre biter for å korte ned på koketiden.