



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyabakt laks og poteter med smørdampet kål og syrlig epleddressing

Poteter

350 g poteter

Soyabakt laks

2 stk laksefilet

½ pose glutenfri soyasaus

1 ss smør* ^B

Smørdampet kål

300 g hodekål

1 pakke kryddermiks med sennep og dill

½ ss smør* ^B

½ l vann ^B

Syrlig epleddressing

½ stk grønt eple

1 pakke urtedressing

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Kok opp ½ liter lettsaltet vann i en vid kjele til kålen i punkt 4.
2. **Poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Soyabakt laks:** Legg fisken i en ildfast form, og fordel halve posen med soyasaus og 1 ss smør over fisken. Stek fisken i ovnen i 10–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
4. **Smørdampet kål:** Fjern det ytterste laget på kålen, og kutt kålen i strimler. Ha ½ ss smør i det kokende vannet fra punkt 1, og rør godt. Tilsett kålen, og la den småkoke i 2–3 minutter. Hell av vannet, og vend inn kryddermiksen.
5. **Syrlig epleddressing:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Bland epleterningene med urtedressing i en skål, og smak til med salt og pepper.

TIPS!

Ønsker du mer smak på kålen, kan du steke den i en stekepanne med smør og kryddermiksen på høy varme i omtrent 2 minutter.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ