



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sukkersaltet ørretfilet med ovnsbakte grønnsaker, rømmesmørsaus og gressløk

Kokte poteter
350 g poteter

Sukkersaltet ørretfilet
280 g ørretfilet
1 ss sukker ^B
1½ ts salt ^B

Ovnsbakte grønnsaker
1 stk purre
1 stk gulrot
1 stk rødbeter

Rømmesmørsaus
1 bunt gressløk
1 pakke grønnsaksbuljong
150 g lettromme
1 dl vann ^B
2 ss smør* ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Sukkersaltet ørretfilet:** Skjær vekk skinnen på fisken. Bland sammen 2 ss sukker og 3 ts salt på en tallerken, og rull fisken i blandingen slik at det dekker lett. La fisken marinere i 15 minutter.
4. **Ovnsbakte grønnsaker:** Snitt purren på langs, skyll den godt innvendig, og kutt den i 3 cm lange biter. Skrell og kutt gulroten i grove biter. Skrell og kutt rødbeten i båter. Legg gulroten og purren på den ene siden, og rødbeten på den andre siden av et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre.
5. **Sukkersaltet ørretfilet, fortsettelse:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2-3 minutter på hver side, og krydre med litt pepper underveis i steking.
6. **Rømmesmørsaus med gressløk:** Skyll og finhakk gressløken. Kok opp 1 dl vann og grønnsaksbuljongen i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og rør inn rømmen, 2 ss smør og gressløken. Smak til med salt og pepper.