



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Wraps med bakte grønnsaker og laks, frisk salat og curry- og mangodressing

## Bakt laks og grønnsaker

1 stk rød paprika  
½ stk rødløk  
2 stk laksefilet  
½-1 pakke sitruskrydder

## Salat

1 stk hjertesalat  
1 stk tomat

## Tortillalefser

4 stk tortillalefser

## Serivering

1 pakke curry- og mangodressing

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Bakt laks og grønnsaker:** Skyll, rens og kutt paprikaen i tynne strimler. Skrell og kutt rødløken i små båter. Ha grønnsakene i en ildfast form og vend inn litt olje, salt og pepper. Skyll og tørk fiskestykkene og legg de oppå grønnsakene. Krydre fisken med sitruskrydderet. La formen stå i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren og grønnsakene har fått stekeskorpe.
3. **Salat:** Kutt enden av hjertesalaten og del den i to på langs. Vask hjertesalaten og tomaten. Kutt hjertesalaten i grove strimler og tomaten i terninger. Bland salaten og tomaten i en skål med litt salt og pepper rett før servering.
4. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene i aluminiumsfolie (kan sløyfes), og varm dem i ovnen i 2-3 minutter.
5. **Serivering:** Flak fisken med en gaffel og bland den sammen med grønnsakene i formen. Server tortillalefsene med grønnsakene og fisken, salaten og curry-og mangodressing.