



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt laks med teriyakisjy, tomater og brokkolimos

**Kokte poteter**  
350 g poteter

**Ovnsbakt laks**  
2 stk laksefilet  
1 stk tomat  
1 pakke teriyakisaus  
½ stk sitron  
1 ss margarin <sup>B</sup>

**Brokkolimos**  
1 stk brokkoli  
1 ss margarin <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Laks: 125 g Tomat: ½ stk  
Potet: 150 g Brokkolimos: 100 g  
Sjy: 2 ss Energiinnhold: ca. 450 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:** Kok potetene i lettsaltet vann 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakt laks:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Skyll og kutt tomaten i grove biter. Fordel fisken og tomaten i en ildfast form, og krydre med salt og pepper. Topp fisken med teriyakisausen, saft fra sitronen og 1 ss margarin. Stek det hele midt i ovnen i 8–12 minutter. Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.
4. **Brokkolimos:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Kok brokkolien i 7–9 minutter, til den er mør. Hell av vannet, og la brokkolien dampe av seg i kjelen. Kjør brokkolien til en mos med en stavmikser. Rør inn 1 ss margarin, og smak til med salt og pepper.



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