



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt laks med paprika, squash og kikerter servert med sitron- og persillesmør

Grønnsaksform med laks

350 g poteter
1 stk rød paprika
½ stk squash
1 stk hvitløksfedd
1 pakke kikerter
2 stk laksefilet
½ stk sitron

Sitron- og persillesmør

1 stk sjalottløk
½ pakke persille
½ stk sitron
50 g smør* ^B

Servering

½ pakke persille

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Grønnsaksform med laks:** Skyll og kutt potetene i terninger. Skyll, rens og kutt paprikaen og squashen i grove biter. Skrell og kutt hvitløken i tynne skiver. Ha kikertene i en sikt og skyll dem i kaldt vann. Ha grønnsakene og kikertene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olivenolje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til de har fått litt farge.

3. **Grønnsaksform med laks, fortsettelse:** Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule). Ta grønnsakene ut av ovnen og legg fisken oppå. Krydre fisken med sitronskallet, litt salt og pepper. Stek det hele videre i ovnen i omtrent 8 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Sitron- og persillesmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og grovhakk persillen. Smelt 50 g smør i en liten kjele (se tips), og ha i løken og halvparten av persillen. Ta kjelen av varmen og press over saften fra sitronen.

5. **Servering:** Dryss resten av persillen over retten ved servering.

TIPS!

Brun smøret på middels høy varme til det har en nøtteaktig lukt og brunlig farge.

Avkjøl smøret litt og tilsett løken og persillen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ