



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Soyabakt laks og poteter med smørdampet sommerkål og syrlig epleddressing

## Poteter

350 g poteter

## Soyabakt laks

2 stk laksefilet

½ pose glutenfri soyasaus

1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Smørdampet sommerkål

300 g sommerkål

1 pakke kryddermiks med sennep og dill

½ ss smør\* <sup>B</sup>

½ l vann <sup>B</sup>

## Syrlig epleddressing

½ stk grønt eple

1 pakke urtedressing

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 sommerkål:** 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