



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt laksefilet med pepperrotsmørsaus, knuste småpoteter, bakt bete- og eplesalat og rosettkål

## Knuste småpoteter og rosettkål

300 g småpoteter  
1 pakke rosettkål

## Bakt bete- og eplesalat

1 stk rødbete  
1 stk gulbete  
½ stk grønt eple  
1 pakke sennepsvinaigrette  
½ bunt dill

## Dillolje

½ bunt dill  
🏠 1 dl olje

## Pepperrotsmørsaus

½ pakke smørsaus  
1 bit pepperrot

## Stekt laksefilet

270 g laksefilet

🏠 bakepapir (kan sløyfes)  
🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2 **Knuste småpoteter og rosettkål:** Skyll potetene og rosettkålen. Ha potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak potetene i ovnen i omtrent 25 minutter. Ta ut brettet og vend inn rosettkålen. Bak det hele videre i ovnen i omtrent 5 minutter, eller til kålen er lett sprø og potene er møre. Knus potetene lett med en skje.

3 **Bakt bete- og eplesalat:** Skrell og kutt betene i tynne båter, og ha dem i en ildfast form. Vend inn litt olje, salt og pepper, og bak betene i ovnen i 25 minutter.

4 **Dillolje:** Skyll og tørk dillen, og plukk bladene av stilkene. Ha stilkene, mesteparten av dillbladene (spar litt til pynt), 1 dl nøytral olje og litt salt i en liten kjele, og kjør det hele til en grønn olje. Varm opp oljen til den så vidt begynner å boble. Avkjøl, og sil den gjennom en finmasket sil eller et kaffefilter.

5 **Pepperrotsmørsaus:** Ha smørsausen i en liten kjele og varm den opp på middels varme. Skrell og finriv pepperroten på et rivjern, og smak til sausen med pepperroten etter eget ønske.

6 **Stekt laksefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

7 **Bakt bete- og eplesalat, fortsettelse:** Skyll og del eplet i fire. Fjern kjernen og kutt eplet i tynne skiver. Ta ut de ferdigbakte betene fra ovnen, og vend inn epleskivene. Anrett salaten på et serveringsfat, hell over sennepsvinaigretten, og pynt med resten av dillen.

**Tips fra kokken:** For å forenkle tilberedningen kan fisken bakes i ovnen sammen med potetene i omtrent 12 minutter. Du kan også droppe å lage dilloljen, og heller bruke all dillen som pynt.