



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt laks med kremet fiskesaus og brokkoli

Kokte poteter

350 g poteter

Laks i kremet fiskesaus

270 g laksefilet

½ pakke kremet fiskesaus med sitron

Kokte grønnsaker

200 g gulrøtter

1 stk brokkoli

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Potet: 150 g

Grønnsaker: 160 g Saus: 2 ss

Energiinnhold: ca. 500 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 omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Laks i kremet fiskesaus:** Legg fisken i en ildfast form, og krydre med salt og pepper. Hell sausen i formen. Stek fisken i ovnen i 10–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Kokte grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene i to på langs, og så i biter på skrå. Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kok gulrøttene i 5 minutter. Kok brokkolien med gulrøttene de siste 3 minuttene av gulrøttenes koketid.

5. God middag!



TIPS!

Press litt saft fra en sitron over grønnsakene og fisken ved servering.