



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt laks med basilikumpesto, poteter, pannestekt kål og sitron

Kokte poteter og gulrøtter

350 g poteter
2 stk gulrøtter

Pestobakt laks

270 g laksefilet
1 stk tomat
½–1 pakke basilikumpesto

Pannestekt kål

300 g hodekål
1 ts olje ^B

Tilbehør

½ stk sitron

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Potet: 150 g
Grønnsaker: 160 g Pesto og
tomater: 1 ss Energiinnhold:
ca. 560 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 og gulrøtter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Kok gulrøttene sammen med potetene de siste 4–5 minuttene av potetenes koketid.

3. **Pestobakt laks:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Legg den i en ildfast form, og krydre med litt salt og pepper. Kutt tomaten i terninger, og bland dem sammen med basilikumpestoen i en skål. Fordel tomatblandingen over fisken. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Pannestekt kål:** Skyll og tørk kålen. Del kålen i båter gjennom stilkfestet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kålen i 3–4 minutter på hver side, til den gyllen og mør. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Tilbehør:** Del sitronen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

Kålen kan ovnsbakes, dampes eller kokes.