



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitron- og honningbakt laks med ovnsbakte beter og hvitløksdressing

Ovnsbakte beter og potetbåter

350 g poteter
1 stk gulbete
1 stk rødbete

Sitron- og honningbakt laksefilet

½ stk sitron
1 pakke honning
270 g laksefilet
2 ss smør ^B

Til servering

½ stk sitron
½-1 pakke hvitløksdressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte beter og potetbåter:** Skyll potetene. Skrell betene, og kutt dem og potetene i båter (se tips). Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene på nederste rille i ovnen i 20-25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Sitron- og honningbakt laksefilet:** Skyll sitronen, og finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i 2 ss smør. Rør inn saften fra halve sitronen, sitronskallet og honningen, og kok opp. Krydre fiskestykkene med salt og pepper, og legg dem i en smurt ildfast form. Hell over sitron- og honningsmøret, og stek fisken midt i ovnen, over grønnsakene, når det gjenstår 8-10 minutter av grønnsakenes steketid.
4. **Til servering:** Kutt resten av sitronen i båter. Server sitronbåtene og hvitløksdressing til retten.
5. Nyt måltidet!



TIPS!

Det kan være lurt å bruke engangshansker eller rene oppvaskhansker når du kutter rødbeten, da den farger av.