



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wraps med bakte grønnsaker og laks, frisk salat og curry- og mangodressing

Bakt laks og grønnsaker

1 stk rød paprika
½ stk rødløk
270 g laksefilet
½-1 pakke sitruskrydder

Salat

1 stk hjertesalat
1 stk tomat

Tortillalefser

1 pakke tortillalefser

Servering

1 pakke curry- og mangodressing

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

aluminiumsfolie (kan

sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Bakt laks og grønnsaker:** Skyll, rens og kutt paprikaen i tynne strimler. Skrell og kutt rødløken i små båter. Ha grønnsakene i en ildfast form og vend inn litt olje, salt og pepper. Skyll og tørk fiskestykkene og legg de oppå grønnsakene. Krydre fisken med sitruskrydderet. La formen stå i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren og grønnsakene har fått stekeskorpe.
3. **Salat:** Kutt enden av hjertesalaten og del den i to på langs. Vask hjertesalaten og tomaten. Kutt hjertesalaten i grove strimler og tomaten i terninger. Bland salaten og tomaten i en skål med litt salt og pepper rett før servering.
4. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene i aluminiumsfolie (kan sløyfes), og varm dem i ovnen i 2-3 minutter.
5. **Servering:** Flak fisken med en gaffel og bland den sammen med grønnsakene i formen. Server tortillalefsene med grønnsakene og fisken, salaten og curry- og mangodressing.
6. God middag!