



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sennepsbakt laks med rødbeter, grønnkål og kremet appelsinsaus

## Kokte poteter

350 g poteter

## Rødbeter og grønnkål

2 stk rødbeter

50 g grønnkål

## Sennepsbakt laks

270 g laksefilet

1 glass grov sennep

## Kremet appelsinsaus

½–1 pakke kremet

appelsinsaus

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Rødbeter og grønnkål:** Skrell og kutt rødbetene i jevnstore båter. Fordel rødbetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbetene i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Sennepsbakt laks:** Ha fisken i en smurt ildfast form, og smør sennepen oppå fisken. Stek fisken i ovnen i omtrent 8 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Rødbeter og grønnkål, fortsettelse:** Ta rødbetene ut av ovnen, og vend inn grønnkålen. Stek det hele i ovnen i omtrent 4 minutter til, eller til rødbetene er møre og grønnkålen er sprø.
6. **Kremet appelsinsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
7. Vel bekomme!



## TIPS!

Bruk plasthansker når du skreller rødbetene, da de gir fra seg mye fargestoff. Du kan også dele potetene, og steke dem i ovnen med rødbetene, hvis du ønsker det.