



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ferske laksekarbonader med eple- og gulrot-tzatziki, ovnsbakte poteter og brokkoli

## Ovnsbakte poteter og brokkoli

300 g delikatesspoteter  
1 stk brokkoli

## Eple- og gulrot-tzatziki

1 stk grønt eple  
1 stk gulrot  
150 g yoghurt naturell  
½ ts sukker <sup>B</sup>

## Ferske laksekarbonader

1 pakke lakseburger  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
smør <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og brokkoli:** Skyll og kutt potetene i fire. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Vend inn brokkolien på stekebrettet med potetene når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.
3. **Eple- og gulrot-tzatziki:** Skyll eplet og skrell gulroten. Grovriv eplet og gulroten på et rivjern. Ha gulroten og eplet i en skål og vend inn yoghurten og ½ ts sukker. Smak til med salt og pepper.
4. **Ferske laksekarbonader:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Krydre lakseburgerne med salt og pepper, og stek dem i omtrent 2 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekt.
5. Vel bekomme!