



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lime- og chilibakt laksefilet, potetmos og juliennegrønnsaker med ingefær og teriyakismør

## Potetmos

500 g potetmos

## Lime- og chilibakt laksefilet

50 g spinat

½ stk lime

270 g laksefilet

¼ pakke chiliflak

## Juliennegrønnsaker med ingefær

1 bit ingefær

200 g juliennemiks med gulrot og selleri

## Teriyakismør

1 pakke teriyakisaus

1 ss smør <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.

3. **Lime- og chilibakt laksefilet:** Skyll spinaten og limen. Finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Legg spinaten på et stekebrett med bakepapir, og topp den med fisken og det revne limeskallet. Krydre fisken med chiliflakene og litt salt. Stek fisken i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Juliennegrønnsaker med ingefær:** Skrell og finhakk ønsket mengde av ingefæren. Ha juliennegrønnsakene og ingefæren i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter.

5. **Teriyakismør:** Smelt 1 ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen småkoke til resten av retten er ferdig. Smak til med saft fra halve limen rett før servering.

6. **Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.

7. **Servering:** Kutt resten av limen i båter, og server båtene til retten.

## TIPS!

Du kan også koke juliennegrønnsakene. Kok dem i 1 minutt, hell av vannet, og ha dem tilbake i kjelen. Tilsett 1 ts smør og 2 ts honning. La det surre i 3 minutter, og vend inn spinaten.