



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderbakt laks med asparges, poteter og balsamicovinaigrette

Kokte poteter
350 g poteter

Krydderbakt laks
1 stk rødløk
270 g laksefilet
½-1 pakke kryddermiks med sennep og dill
1 ss margarin ^B

Kokte grønnsaker
1 stk nepe
100 g asparges

Servering
½-1 pakke balsamicovinaigrette

^B Basisvare

Roedeporsjon
Laks: 125 g Potet: 150 g
Grønnsaker: 150 g
Vinaigrette: ½ ss
Energiinnhold: ca. 480 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft, og kok opp lettsaltet vann i en kjele.

2. **Kokte poteter:** Kok potetene i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Krydderbakt laks:** Skrell og kutt rødløken i båter. Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Legg rødløken og fisken i en ildfast form, og krydre med kryddermiksen. Topp med 1 ss margarin, og stek det hele i ovnen i omtrent 8-10 minutter (se tips).

4. **Kokte grønnsaker:** Skyll og kutt nepen i båter. Kutt vekk bunnene på aspargesene. Kok nepen i vannet fra steg 1 i omtrent 4 minutter. Ha i aspargesene når det gjenstår 2 minutter av koketiden. Hell av vannet.

5. **Servering:** Server balsamicovinaigretten til retten.

TIPS!

Pannestek laksen i 3-4 minutter på hver side i en middels varm stekepanne med litt olje. Den nederste 2-3 cm delen av aspargesen er trevlete og ikke så god. Fjern den før du koker grønnsakene.