



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Paprikakrydret laks med ovnsbakte søtpotetstaver og kålsalat

Ovnsbakte søtpotetstaver

1 stk søtpotet
½ ss olje ^B

Kålsalat

300 g rødkål
1 stk gulrot
1 stk grønt eple
1 stk appelsin
1 bunt bladpersille
2 ss soyasaus ^B

Paprikakrydret laks

270 g laksefilet
½ pakke røkt paprikakrydder

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Søtpotet: 100 g
Kålsalat: 150 g Karri- og mangodressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

TIPS!

Paprikakrydderet er litt sterkt, så det holder med litt til de minste. Du kan også steke fisken i 3–4 minutter på hver side i en middels varm stekepanne med litt olje eller margarin. Tilsett gjerne litt olivenolje i kålsalaten for en rundere smak.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte søtpotetstaver:** Skyll og kutt søtpoteten i staver. Fordel søtpotetstavene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpotetstavene i ovnen i omtrent 20 minutter.

3. **Kålsalat:** Kutt rødkålen i tynne strimler. Skrell gulroten, og grovrev gulroten og eplet på et rivjern. Kutt skallet av appelsinen, og del appelsinen i fileter. Skyll, tørk og grovhakk persillen. Bland sammen rødkålen, gulroten, eplet og appelsinen i en salatbolle, og smak til med 2 ss soyasaus, salt og pepper. Klem over saften fra appelsinskallet, og dryss persillen over kålsalaten.

4. **Paprikakrydret laks:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Legg fisken i en ildfast form, og krydre den med ønsket mengde av paprikakrydderet og litt salt. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter (se tips). Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.