



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt laks med kokte poteter, grønne bønner og soyasmør

Kokte poteter

300 g småpoteter

Ovnsbakt laks i soyasmør

270 g laksefilet

2 ss smør ^B

1–2 ss soyasaus ^B

Stekte grønnsaker

1 pakke reddiker

250 g kinakål og grønne bønner

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakt laks i soyasmør:** Fordel fisken i en smurt ildfast form, og krydre den med litt salt og pepper. Ha over 2 ss smør og 1–2 ss soyasaus og stek fisken midt i ovnen i 10–12 minutter, til den såvidt er gjennomstekt med en svak mørkerosa kjerne.
4. **Stekte grønnsaker:** Skyll og kutt reddikene i båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek reddikene, kålen og de grønne bønnene i 2–4 minutter, til det har fått litt farge, men fortsatt har litt tyggemotstand. Smak til med salt og pepper.
5. Nyt måltidet!