



Soyabakt laksefilet med syltede gulrøtter og stekte potetskiver

Stekte potetskiver

350 g poteter

Syltede gulrøtter

400 g gulrøtter

1 bit ingefær

1 bunt bladpersille

½ dl eddik 7 % ^B

1 dl sukker ^B

1½ dl vann ^B

Soyabakt laksefilet

270 g laksefilet

1 ss soyasaus ^B

1 ss smør ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Stekte potetskiver:** Skyll og kutt potetene i skiver. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Syltede gulrøtter:** Skrell gulrøttene, og kutt dem i tynne skiver på langs med en ostehøvel eller mandolin. Skrell og kutt ingefæren i tynne skiver. Skyll og grovhakk persillen. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn gulrøttene og ingefæren. La det trekke i laken frem til servering. Rør inn persillen før servering.

4. **Soyabakt laksefilet:** Legg fisken i en smurt ildfast form. Fordel 1 ss soyasaus og 1 ss smør over fisken, og krydre med salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 8–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.

5. God middag!

TIPS!

Gulrøttene kan glaseres om du ønsker det. Kok dem i omtrent 5 minutter, hell av vannet, og tilsett 2 ss honning. La det surre til honningen sitter godt rundt gulrøttene. Tilsett finrevet ingefær.



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.