



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Laks og ovnsbakt søtpotet med kålsalat og curry- og mangodressing

## Ovnsbakt søtpotet

1 stk søtpotet

½ pakke røkt paprikakrydder

## Kålsalat

½–1 stk appelsin

150 g råkostmiks

1–2 ss soyasaus <sup>B</sup>

## Laks

135 g laksefilet

½ pakke røkt paprikakrydder

## Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olivenolje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakt søtpotet:** Skyll og del søtpoteten i båter, skiver eller tykke, lange staver. Ha søtpotetbitene i en ildfast form, og vend inn litt olje, valgfri mengde paprikakrydder, salt og pepper. Stek søtpotetbitene i ovnen i 15–20 minutter, til de er gylne og møre.

3. **Kålsalat:** Skrell halve appelsinen, og kutt den i biter. Bland sammen råkostmiksen og appelsinen i en skål. Smak til med 1–2 ss soyasaus, olivenolje, salt og pepper.

4. **Laks:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Legg fisken i en ildfast form, og krydre med litt av paprikakrydderet og 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.

## TIPS!

Du kan også pannesteke laksen i 3–4 minutter på hver side i en middels varm stekepanne med litt smør.