



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt laks med lime, soya- og ingefærsmør og potetmos

## Potetmos

250 g potetmos

## Lime- og chilibakt laksefilet og gulrot

1 stk gulrot

50 g spinat

¼ stk lime

135 g laksefilet

½ pakke chiliflak

## Soya- og ingefærsmør

½ pakke soya- og ingefærsaus

¼ stk lime

1 ss smør <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.

3. **Lime- og chilibakt laksefilet og gulrot:** Skrell og kutt gulroten i fire på langs. Skyll spinaten og limen. Finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Legg gulroten og fisken på et stekebrett med bakepapir, og topp med litt olje, det revne limeskallet, chiliflakene og litt salt. Stek fisken og gulroten i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Vend spinaten med gulroten når det gjentår 4 minutter av steketiden.

4. **Soya- og ingefærsmør:** Smelt 1 ss smør i en liten kjele, og rør inn soya- og ingefærsaus. La sausen småkoke til resten av retten er ferdig. Smak til med saft fra limen rett før servering.

5. **Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en bolle, og smak til med salt og pepper.

6. God middag!

## TIPS!

Du kan også koke gulroten. Kok den da i 3 minutter, hell av vannet, og ha den tilbake i kjelen. Tilsett 1 ts smør og 2 ts honning. La det surre i 3 minutter, og vend inn spinaten.