



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt laks med hodekål, gulrøtter og grovknuste poteter

Grovknuste poteter

350 g poteter
1 pakke sitruskrydder
½ ss margarin ^B

Ovnsbakte grønnsaker og laks

300 g hodekål
2 stk gulrøtter
270 g laksefilet
½ pakke røkt chilimix

Tilbehør

½ stk sitron

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Potet: 150 g
Grønnsaker: 180 g
Energiinnhold: ca. 440 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Grovknuste poteter:** Skyll potetene, og kok dem i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp. Rør inn ½ ss margarin, og smak til med salt og ønsket mengde av sitruskrydderet.
3. **Ovnsbakte grønnsaker og laks:** Ta av det ytterste bladet på kålen, og skrell gulrøttene. Kutt kålen og gulrøttene i strimler. Fordel grønnsakene i en stor ildfast form, og krydre med litt salt og pepper.
4. **Ovnsbakte grønnsaker og laks, fortsettelse:** Legg fisken på toppen av grønnsakene fra punkt 3, og krydre med den røkte chilimixen. Stek fisken og grønnsakene i ovnen i 8–12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server dem til retten.