



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 gyldne og gjennomstekte.

3. **Syltede gulrøtter:** Skrell gulrøttene, og kutt dem i tynne skiver på langs med en ostehøvel eller skreller. 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. Hell av laken, og 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!



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

TIPS!

Gulrøttene kan glaseres om du ønsker det. Kok dem i omtrent 5 minutter, hell av vannet, og tilsett 1 ss sukker. La det surre til sukkeret er gyllent.