



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Bakt laks med honning- og karribakte grønnsaker, ris og yoghurt dressing

## Grønnsaker

1 stk sitron  
2 stk gulrøtter  
1 stk rødløk  
½-1 pakke karri  
1 pakke honning  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Ris

135 g jasminris

## Laks

270 g laksefilet

## Servering

½-1 pakke yoghurt naturell

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Grønnsaker:** Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern og legg til side. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Ha grønnsakene over i en ildfast form, og krydre med karrien, litt salt og pepper. Ha over honningen og 1 ss smør, og skvis over saften fra sitronen. Bak grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend på dem underveis for et bedre resultat.

3. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

4. **Laks:** Krydre fisken med litt salt og pepper, og legg stykkene oppå grønnsakene i ovnen når det gjenstår omtrent 8 minutter av steketiden. Bak det hele sammen i ovnen, til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren og grønnsakene er møre.

5. **Servering:** Ha yoghurten en skål, og smak til med sitronskallet fra steg 2 og litt pepper. Server yoghurt dressing til retten. God middag!



## TIPS!

Fisken kan også stekes i stekepanne med litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, til den flaker seg lett med et trykk med fingeren.