



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 ^B

Laks

135 g laksefilet
½ pakke røkt paprikakrydder

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B 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.