



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Limebakt laksefilet med potetpuré og teriyakismørsaus

Potetpuré

350 g poteter
1 ss smør ^B
½–1 dl melk ^B

Ovnsbakt grønnkål og sellerirot

300 g sellerirot
100 g grønnkål

Limebakt laksefilet

270 g laksefilet
½ stk lime

Teriyakismørsaus

1 pakke teriyakisaus
½ stk lime
2 ss smør ^B
salt ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Potetpuré:** Skrell og kutt potetene i fire (se tips). Kok dem i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av potetene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem sammen med 1 ss smør. Spe på med ½–1 dl melk, litt etter litt, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt.
3. **Ovnsbakt grønnkål og sellerirot:** Skrell og kutt selleriroten i staver. Fordel sellerien utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek sellerien i ovnen i omtrent 10 minutter.
4. **Limebakt laksefilet:** Ta sellerien ut av ovnen, og vend inn grønnkålen. Legg fisken over grønnsakene. Skyll limen, og finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern over laksen, og krydre med litt salt. Stek grønnsakene og fisken i ovnen i 8–10 minutter.
5. **Teriyakismørsaus:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele. La det småkoke i omtrent 1 minutt, til det er lett gyllent. Tilsett ønsket mengde av teriyakisausen, og kok opp. Smak til med saft fra limen rett før servering.
6. Vel bekomme!



TIPS!

Behold gjerne skallet på potetene for en grovere, men mer næringsrik potetpuré.