Godt Levert

Vurder retten og les mer:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

15-20 min | 2 porsjoner | Anbefales tidlig i uken

GL 083_2

Bakt laks med spinat-risoni, søte og spicy gulrøtter og løk

Søte og spicy grønnsaker
2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
½ stk sitron
½–1 pakke karri
½–1 pakke røkt chilimix
½ ss sukker [B]
1 ss smør [B]

Spinat-risoni
150 g risoni
50 g spinat
½ stk sitron
1 ss olivenolje [B]

Bakt laks
270 g laksefilet

salt [B]
pepper [B]
bakepapir (kan sløyfes) [B]

[B] Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Søte og spicy grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver. Skrell og kutt løken i tynne båter. Ha grønnsakene over i en ildfast form. Skvis saften fra halve sitronen over grønnsakene, og vend inn ½ ss sukker og ønsket mengde av karrien og den røkte chilimixen. Fordel 1 ss smør i formen, og krydre med litt salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter, til de er møre.
3. **Spinat-risoni:** Tilbered risonien som anvist på pakken.
4. **Bakt laks:** Krydre fisken med litt salt og pepper. Legg fisken oppå grønnsakene, når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Spinat-risoni, fortsettelse:** Skyll og grovhakk spinaten. Vend inn spinaten og 1 ss olivenolje med den ferdigkokte risonien, og smak til med salt, pepper og saften fra resten av sitronen.

TIPS!

Bland gjerne de bakte grønnsakene sammen med den ferdigkokte risonien for ekstra smak og farge på risonien. Hvis man ønsker en mer barnevennlig rett, kan man justere ned mengden røkt chili i grønnsakene.