



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laks med ovnsbakte grønnsaker og bearnèssaus

Ovnsbakte poteter og grønnsaker

350 g poteter
1 stk gulrot
1 stk rødløk
1 stk brokkoli

Bearnèssaus

1 pakke bearnèssaus

Pannestekt laks

270 g laksefilet
1 ss smør ^B
salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i to. Skrell og kutt gulroten i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Kutt brokkolien i buketter. Fordel potetene, gulroten og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, til de er møre. Legg brokkolien på stekebrettet når grønnsakene har stekt i 10 minutter.
3. **Bearnèssaus:** Hell sausen over i en liten kjele på middels varme, og kok opp under omrøring.
4. **Pannestekt laks:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden.



TIPS!

Hvis du vil gjøre denne retten enda enklere, kan du krydre fisken med salt og pepper og legge den på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid.