



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Paprikakrydret laks med ovnsbakte søtpotetstaver og kålsalat

Ovnsbakte søtpotetstaver

1 stk søtpotet

½ ss olje ^B

Kålsalat

300 g rødkål

1 stk gulrot

1 stk norsk eple

1 stk appelsin

1 bunt bladpersille

1 pose glutenfri soyasaus

Paprikakrydret laks

270 g laksefilet

½ pakke røkt paprikakrydder

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Søtpotet: 100 g

Kålsalat: 150 g Curry- og

mangodressing: 1 ss

Energiinnhold: ca. 490 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte søtpotetstaver:** Skyll og kutt søtpoteten i staver, og fordel dem i en ildfast form. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek søtpotetstavene i ovnen i omtrent 20 minutter.

3. **Kålsalat:** Skyll og kutt rødkålen i tynne strimler. Skrell gulroten og skyll eplet. Grovrev gulroten og eplet på et rivjern. Skrell og kutt appelsinen i tynne båter. Skyll, tørk og grovhakk persillen. Bland sammen rødkålen, gulroten, eplet og appelsinen i en salatbolle, og smak til med soyasausen, salt og pepper. Dryss persillen over kålsalaten.

4. **Paprikakrydret laks:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Legg fisken i en ildfast form, og krydre den med ønsket mengde av paprikakrydderet og litt 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!

Paprikakrydderet er litt sterkt, så det holder med litt til de minste. Du kan også stek fisken i 3–4 minutter på hver side i en middels varm stekepanne med litt olje eller margarin.