



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ørret med bakte og syltede beter, potetmos og smørsaus

Potetmos

350 g poteter

1 ss smør ^B

1 dl melk ^B

Syltet polkabete

1 stk polkabete

1 dl vann ^B

½ dl eplėsider-/hvitvinseddik ^B

2 ss sukker ^B

Ovnsbakte beter

1 stk gulbete

1 stk rødbete

1 stk rødløk

75 g strimlet grønnkål

Ovnsbakt ørret

250 g ørretfilet

Smørsaus

½-1 pakke smørsaus

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Potetmos:** Skrell eller skyll potetene, og kok dem i usaltet vann i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).

3. **Syltet polkabete:** Skrell og kutt polkabeten i så tynne skiver som mulig. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 2 ss sukker i en liten kjele. Vend beteskivene inn i laken, trekk kjelen bort fra platen, og la det trekke frem til servering.

4. **Ovnsbakte beter:** Skrell og kutt gulbeten, rødbeten og rødløken i båter (se tips). Fordel betene og løken på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Ha grønnkålen i en bolle og vend inn litt olje, salt og pepper. Fordel grønnkålen over betene når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden.

5. **Ovnsbakt ørret:** Legg fisken i en ildfast form med skinnsiden ned, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek fisken i ovnen i omtrent 8 minutter. Dra skinnet forsiktig av den ferdigbakte fisken.

6. **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

7. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av de ferdigkokte potetene. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt og litt mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.



TIPS!

Bruk plasthansker og et plastskjærebrett når du tilbereder betene, da de avgir mye farge.