



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitronstekt laksefilet med ovnsbakte poteter, beter og løk, servert med syrlig dillsaus

## Ovnsbakte poteter, beter og løk

1 stk rødbete  
1 stk gulbete  
350 g poteter  
1 stk sjalottløk  
½ bunt dill

## Sitronstekt laksefilet

½ stk sitron  
270 g laksefilet

## Syrlig dillsaus

1½ dl lettmelk  
½ pakke fiskebuljong  
½ stk sitron  
½ bunt dill  
🏠 ½ ss smør  
🏠 ½ ss hvetemel

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter, beter og løk:** Skrell betene og skyll potetene. Kutt betene i båter og potetene i skiver. Fordel betene og potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak det hele i ovnen i omtrent 25 minutter.
- 3 **Sitronstekt laksefilet:** Skyll sitronen godt, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek laksen i omtrent 2 minutter på hver side, og krydre med litt salt, pepper og sitronskallet.
- 4 **Syrlig dillsaus:** Smelt 1 ss smør i en liten kjele på middels varme. Pisk inn ½ ss hvetemel og tilsett melken litt og litt under omrøring. Ha i fiskebuljongen og la sausen småkoke på lav varme i omtrent 5 minutter. Tilsett eventuelt mer melk for en tynnere saus. Skyll dillen, plukk bladene av stilkene, og finhakk halvparten av dillen. Ta kjelen av varmen, smak til sausen med litt salt, pepper og saft fra sitronen. Vend inn den finhakkede dillen.
- 5 **Ovnsbakte poteter, beter og løk:** Skrell og finhakk sjalottløken. Vend løken og resten av dillen inn med rotgrønnsakene rett før servering.

**Tips fra kokken:** Ovnsbak laksen og løken sammen med betene i omtrent 10 minutter.