



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laksekarbonader med potet- og sellerimos, bakte grønnsaker og sprø grønnkål

Potet- og sellerimos

350 g poteter
300 g sellerirot
½ ss margarin ^B
1 dl melk ^B

Bakte grønnsaker og sprø grønnkål

1 stk rødbete
300 g gulrøtter
50 g strimlet grønnkål
1 ts olje ^B

Laksekarbonader

260 g lakseburgere
1 pakke kryddermiks med
sennep og dill
1 ts olje ^B

Servering

½–1 pakke
sennepsvinaigrette

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potet- og sellerimos: 150 g
Bakte grønnsaker: 150 g
Laksekarbonader: 1 stk
Sennepsvinaigrette: 1 ts
Energiinnhold: ca. 500 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Potet- og sellerimos:** Skyll og kutt potetene i fire. Skrell og kutt selleriroten i grove biter på størrelse med de delte potetene. Ha potetene og sellerien i en kjele, og dekk dem med vann. Kok opp, og la det koke i 15–20 minutter, eller til det er gjennomkokt.

3. **Bakte grønnsaker og sprø grønnkål:** Skrell og kutt beten og gulrøttene i grove biter (se tips). Fordel dem på et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Skru ned ovnen til 150 grader, og fordel grønnkålen oppå grønnsakene. Stek det hele videre i omtrent 7 minutter, eller til kålen har blitt litt sprø.

4. **Laksekarbonader:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek lakseburgerne i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med kryddermiksen og litt salt mot slutten av steketiden.

5. **Potet- og sellerimos, fortsettelse:** Hell vannet av potetene og sellerien. Bruk en visp, og mos grønnsakene sammen med ½ ss margarin. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt av gangen, til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

6. **Servering:** Server sennepsvinaigretten til retten.



TIPS!

Rødbete avgir mye farge, så bruk gjerne plasthansker og et plastskjærebrett når du tilbereder rødbeten.