



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret ørret med ovnsbakte poteter, rosettkål og smørsaus

Ovnsbakte poteter og rosettkål

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 pakke rosettkål
1 pakke tranebær

Sitruskrydret ørret

250 g ørretfilet
½ pakke sitruskrydder
1 ss smør* ^B

Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter og rosettkål:** Skyll og del potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Fordel potetene og gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre. Rens og del rosettkålen i to, og legg dem på stekebrettet med grønnsakene når det gjenstår 5–6 minutter av steketiden. Topp det hele med tranebærene rett før servering.

3. **Sitruskrydret ørret:** Skjær vekk skinnet på fisken, og legg den i en smurt ildfast form. Krydre med litt salt og sitruskrydderet, og ha 1 ss smør på toppen. Stek fisken i ovnen i 8–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

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

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Pannestekt fisk: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.