



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sennepsbakt laks med rødbeter, grønnkål og kremet appelsinsaus

Kokte poteter

350 g poteter

Rødbeter og grønnkål

2 stk rødbeter

75 g grønnkål

Sennepsbakt laks

270 g laksefilet

1 glass grov sennep

Appelsinsaus

½–1 pakke smørsaus

½ stk appelsin

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Rødbeter og grønnkål:** Skrell og kutt rødbetene i jevnstore båter. Fordel rødbetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbetene i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Sennepsbakt laks:** Ha fisken i en smurt ildfast form, og smør sennepen oppå fisken. Stek fisken i ovnen i omtrent 8 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Rødbeter og grønnkål, fortsettelse:** Ta rødbetene ut av ovnen, og vend inn grønnkålen. Stek det hele i ovnen i omtrent 4 minutter til, eller til rødbetene er møre og grønnkålen er sprø.
6. **Appelsinsaus:** Hell smørsausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Skyll og finriv appelsinskallet (kun det oransje) på et rivjern. Smak til sausen med saft fra appelsinen og litt av appelsinskallet.



TIPS!

Bruk plasthansker når du skreller rødbetene, da de gir fra seg mye fargestoff. Du kan også dele potetene, og steke dem i ovnen med rødbetene, hvis du ønsker det.