



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.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

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