



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lime- og chilibakt laksefilet, potetmos og strimlede grønnsaker med teriyakismør

Potetmos

500 g potetmos

Lime- og chilibakt laksefilet

50 g spinat

½ stk lime

270 g laksefilet

¼ pakke chiliflak

Teriyakismør

1 pakke teriyakisaus

1 ss smør* ^B

Grønnsaker med ingefær

1 bit ingefær

150 g strimlet wokmiks

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Kok opp vann i en kjele. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.
3. **Lime- og chilibakt laksefilet:** Skyll spinaten og limen. Finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Legg spinaten på et stekebrett med bakepapir, og topp den med fisken og det revne limeskallet. Krydre fisken med ønsket mengde chiliflak og litt salt.
4. **Teriyakismør:** Ha 1 ss smør og teriyakisausen over i formen med fisken, og stek det hele i ovnen i omtrent 10 minutter. Smak til smøret med saft fra halve limen rett før servering.
5. **Grønnsaker med ingefær:** Skrell og finhakk ønsket mengde av ingefæren. Ha wokmiksen og ingefæren i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter (se tips).
6. **Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.
7. **Servering:** Kutt resten av limen i båter, og server båtene til retten.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Wok grønnsakene og ingefæren i litt olje, og krydre med salt og pepper.