



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ørretfilet med ovnsbakte grønnsaker, potetmos og soyasmør

Potetmos

500 g potetmos

Ovnsbakte grønnsaker og ørret

300 g brokkoli- og blomkålbuketter

250 g ørretfilet

Soyasmør

½ pakke kryddersmør

½–1 pose glutenfri soyasaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

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.Ha potetmosen over i en serveringsskål, og smak til med salt.

3 **Ovnsbakte grønnsaker og ørret:**Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel løken, brokkoli- og blomkålbukettene utover to stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 12 minutter.Ta grønnsakene ut av ovnen, legg fisken oppå dem med skinnsiden opp, og krydre med litt mer salt og pepper. Stek grønnsakene og fisken videre i ovnen i omtrent 8 minutter. Dra forsiktig skinnet av den ferdigbakte fisken før servering.

4 **Soyasmør:**Smelt kryddersmøret i en liten kjele på middels varme, og rør inn soyasausen.