

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

⌚ Middels rask å lage

Appelsin- og honningbakt laksefilet med chilikrydrede rotgrønnsaker og ingefær- og soyasmør

Kokte poteter

350 g poteter

Chilikrydrede rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter

2 stk rødbeter

1 pakke chiliflak

Appelsin- og honningbakt laksefilet

½ stk appelsin

1 pakke honning

325 g laksefilet

🏠 1 ss smør

Ingefær- og soyasmør

1 bit ingefær

🏠 2 ss smør

🏠 2 ss soyasaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Del potetene i jevnstore biter, og kok dem i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Chilikrydrede rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og rødbetene i tynne staver. Fordel stavene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rotgrønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Krydre de ferdigstekte rotgrønnsakene med chiliflakene.
- 4 **Appelsin- og honningbakt laksefilet:** Skyll appelsinen, og finriv skallet fra halve appelsinen (kun det oransje) på et rivjern. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Rør inn saften fra halve appelsinen, appelsinskallet og honningen, og kok opp.
- 5 **Appelsin- og honningbakt laksefilet, fortsettelse:** Krydre fiskestykkene med salt og pepper, og legg dem i en smurt ildfast form. Hell over appelsin- og honningsmøret, og stek fisken midt i ovnen, over grønnsakene, når det gjenstår 8–10 minutter av grønnsakenes steketid.
- 6 **Ingefær- og soyasmør:** Skrell ingefæren, og finriv den på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i 2 ss smør. La smøret surre i kjelen i 1–2 minutter, til det er nøttebrunt. Tilsett 2 ss soyasaus, og smak til med den revne ingefæren.
- 7 Vel bekomme!



TIPS! Potetene kan deles i båter og stekes i ovnen sammen med rotgrønnsakene hvis du heller ønsker det.