



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lime- og chilibakt laksefilet med potetpuré, teriyakismør og ovnsbakte ingefærgulrøtter med spinat

Potetpuré

350 g poteter
1 dl lettmeik
🏠 1 ss smør

Ingefærgulrøtter med spinat

400 g gulrøtter
1 bit ingefær
1 stk hvitløksfedd
50 g spinat

Lime- og chilibakt laksefilet

1 stk lime
300 g laksefilet
1 pakke chiliflak

Teriyakismør

1 pakke teriyakisaus
🏠 2 ss smør

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Potetpuré:** Skrell og kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av potetene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem sammen med 1 ss smør. Spe på med 1 dl av melken, litt og litt, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper rett før servering.
- 3 **Ingefærgulrøtter:** Skrell gulrøttene, ingefæren og hvitløken. Kutt gulrøttene i to på langs, og deretter på tvers. Finhakk ønsket mengde av ingefæren og hvitløken. Fordel gulrøttene, ingefæren og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brettet i ovnen i omtrent 10 minutter.
- 4 **Lime- og chilibakt laksefilet:** Skyll spinaten og limen godt i kaldt vann. Riv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Ta gulrøttene ut av ovnen, og vend inn spinaten. Legg laksestykkene oppå gulrøttene, og topp dem med det revne limeskallet. Krydre med chiliflakene og litt salt, og stek fisken og grønnsakene i ovnen i omtrent 12 minutter til, til laksen flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Teriyakismør:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen småkoke til resten av retten er ferdig. Smak til med saft fra halve limen rett før servering.

Tips fra kokken: Bruk en miksmaster når du lager potetpuréen for å få den ekstra luftig!