



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Potetpuré

350 g poteter

🏠 1 dl melk

🏠 1 ss smør

Ingefærgulrøtter med spinat

3 stk gulrøtter

1 bit ingefær

1 stk hvitløksfedd

50 g spinat

Lime- og chilibakt laksefilet

½ stk lime

270 g laksefilet

½–1 pakke chiliflak

Teriyakismør

1 pakke teriyakisaus

½ stk lime

🏠 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.

3 **Ingefærgulrøtter med spinat:** Skrell gulrøttene, ingefæren og hvitløken. Kutt gulrøttene i to på langs, og så 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 grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter. Skyll spinaten, og vend den inn når det gjenstår omtrent 4 minutter av steketiden.

4 **Lime- og chilibakt laksefilet:** Skyll limen, og finriv 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. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem sammen med 1 ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt etter litt, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper rett før servering.

6 **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.

7 God middag!

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