



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laksefilet med ovnsbakte grønnsaker, potetmos og soyasmør

Potetmos

500 g rustikk potetmos med timian

Ovnsbakte grønnsaker og laks

300 g brokkoli- og blomkålbuketter
270 g laksefilet

Soyasmør

½ pakke kryddersmør

🏠 1-2 ss soyasaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:**Kok opp en kjele med vann. 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 laks:**Fordel brokkoli- og blomkålbukettene utover et 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, og krydre med litt salt og pepper. Stek grønnsakene og fisken i ovnen i omtrent 10 minutter.
- 4 **Soyasmør:**Smelt kryddersmøret i en liten kjele på middels varme. Rør inn 1-2 ss soyasaus. Hold soyasmøret varmt frem til servering.

Tips fra kokken: Smak til soyasmøret med litt lime- eller sitronsaft.