



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt laksefilet med lun brokkoli- og potetsalat, balsamicoglasert løk og ramløkaioli

Lun brokkoli- og potetsalat

300 g
delikatessepoteter
150 g brokkoli- og
blomkålbuketter

Stekt laksefilet

270 g laksefilet
🏠 ½ ss smør

Balsamicoglasert løk

1 stk rødløk
1 pakke
balsamicovinaigrette
🏠 ½ ts smør
🏠 ½ ts sukker

Til servering

50 g restaurantsalat
½ pakke aioli med
ramsløk

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Lun brokkoli- og potetsalat:** Kutt potetene i to. Fordel brokkoli- og blomkålbukettene og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 10–12 minutter.
- 3 **Stekt laksefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, til den nesten er gjennomstekt, men fortsatt har en mørkerosa kjerne. Ha ½ ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken.
- 4 **Balsamicoglasert løk:** Skrell og kutt løken i tynne båter. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 2 minutter til den er litt myk, og tilsett balsamicovinaigretten, ½ ts smør og ½ ts sukker. La løken småkoke i 1–2 minutter.
- 5 **Servering:** Skyll salaten, og ha den over på et stort fat. Fordel de ovnsbakte grønnsakene og fisken over salaten. Legg over balsamicoløken, og topp med ramløkaiolien.
- 6 Bon appétit!

Tips fra kokken: Du kan også bake laksen i ovnen med grønnsakene. Bruk steketermometer i den tykkeste delen av fisken. Når temperaturen viser omtrent 50 grader, er fisken saftig og mør.