



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.