



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyabakt laks med dampet sommerkål og frisk epleddressing, servert med kokte poteter

Kokte poteter

350 g poteter

Soyabakt laks

270 g laksefilet

🏠 1 ss smør

🏠 1 ss soyasaus

Dampet sommerkål

1 bit sommerkål

🏠 1-2 dl vann

Frisk epleddressing

1 stk grønt eple

150 g lettrømme

½ stk sitron

Servering

½ stk sitron

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Sett stekeovnen på 180 grader varmluft.

2 **Kokte poteter:** Del potetene i to. Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15-18 min, eller til de er gjennomkokte.

3 **Soyabakt laks:** Fordel fisken i en smurt ildfast form, og ha 1 ss smør og 1 ss soyasaus over. Stek fisken i ovnen i 8-10 minutter, til den så vidt er gjennomstekt, med en mørk rosa kjerne.

4 **Dampet sommerkål:** Del kålen i 2 båter gjennom stilkfestet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kålen i 2-3 minutter på hver side. Tilsett 1-2 dl vann og litt salt. Damp kålen under lokk i 3-5 minutter, eller til den er mør. Sil av vannet, og ha stekepannen tilbake på varmen i et par minutter så kålen får dampet litt fra seg.

5 **Frisk epleddressing:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Bland sammen epleterningene og lettrømmen i en skål. Smak til med saft fra halve sitronen, salt og pepper.

6 **Servering:** Ha stekesjyen fra fisken over kålen, og topp med saften fra resten av sitronen.

Tips fra kokken: Grill kålen hvis været tillater det. Kok den i lettsaltet vann i 3-5 minutter, til den er mør, og grill den i 2-3 minutter på hver side, til den har fått en fin grillfarge.