



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chilibakt laksefilet med ovnsbakte rotgrønnsaker, ingefær- og soyasmør og persillepoteter

Ovnsbakte rotgrønnsaker

1 stk polkabetete
1 stk gulbete
2 stk gulrøtter

Persillepoteter

350 g poteter
½ bunt bladpersille

Chilibakt laksefilet

½-1 stk chili
270 g laksefilet

Ingefær- og soyasmør

½-1 bit ingefær
🏠 2 ss smør
🏠 2 ss soyasaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt betene og gulrøttene i jevnstore biter. Fordel rotgrønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rotgrønnsakene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 3 **Persillepoteter:** Del potetene i to, og kok dem i lettsaltet vann i 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 4 **Chilibakt laksefilet:** Skyll og kutt chilien i tynne skiver, og krydre laksen med chilien og litt salt. Ta brettet med rotgrønnsakene ut av ovnen, og legg laksen oppå grønnsakene. Stek laksen sammen med grønnsakene når det gjenstår omtrent 12 minutter av grønnsakenes steketid.
- 5 **Ingefær- og soyasmør:** Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i 2 ss smør. La smøret surre i kjelen til det er nøttebrunt. Tilsett 2 ss soyasaus, og smak til med den revne ingefæren.
- 6 **Persillepoteter, fortsettelse:** Skyll og grovhakk persillen. Sil vannet av potetene når de er ferdigkokte, og vend inn persillen.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Stek laksen raskt i en stekepanne før den ovnsbakes for mer smak og bedre konsistens.