



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt laks med stekte reddiker og grønne bønner, servert med kokte poteter og soyasmør

Kokte poteter

300 g småpoteter

Ovnsbakt laks

270 g laksefilet

Stekte reddiker og grønne bønner

1 pakke reddiker

250 g kinakål og grønne bønner

Soyasmør

½–1 pakke kryddersmør

🏠 1–2 ss soyasaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Sett stekeovnen på 200 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** 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 **Ovnsbakt laks:** Fordel fisken i en smurt ildfast form, og krydre den med litt salt og pepper. Stek fisken midt i ovnen i 10–12 minutter, til den såvidt er gjennomstekt.
- 4 **Stekte reddiker og grønne bønner:** Skyll og kutt reddikene i båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek reddikene, kålen og de grønne bønnene i 2–4 minutter, til det har fått litt farge, men fortsatt har litt tyggemotstand. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Soyasmør:** Smelt ønsket mengde av kryddersmøret i en liten kjele på middels høy varme. La smøret småkoke i 2–3 minutter, til det er gyllent. Tilsett 1–2 ss soyasaus, og kok opp (se tips).
- 6 Nyt måltidet!

Tips fra kokken: Ha litt finhakket sjalottløk eller ingefær i soyasmøret for ekstra god smak.