



OMNSBAKT LAKS

6, LAVIK SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 ss	sitronsaft
4 stk	poteter
0.5 ts	pepar
500 g	laks
0.5 ts	salt
150 g	brokkoli
1 stk	purreløk
2 ss	olje
1 stk	gulrot

SLIK GJØR DU:

- 1 Set steikeovnen på 220 grader. Legg aluminiumsfolie over steikebrette, pass på at folien er så lang at du kan brette det over steikebrettet igjen.
- 2 Skrell og kutt poteter og gulrøttene i skiver. Vask og del opp brokkoli.
- 3 Ta olje på folien. Fordel grønnsakene i fire haugar på steikebrett. Brett folien over maten. Steik grønnsakene i ovnen i 20 min.
- 4 Finhakk purren. Ta salt, pepar, sitronsaft og purre på laksefiletane.
- 5 Ta steikebrettet med grønnsakene ut av ovnen og sett ovnen på 200 grader. Legg ein laksefiletane på kvar grønnsakshaug. Ta folien over maten igjen. Steik grønnsakene og fisken i 15 min.
- 6 Legg maten på fat og dryss til frisk purre over. No er maten klar for servering.