



PANNESTEKT LAKS M/OVNSBAKTE ROTGRØNNSAKER

6B, EVJE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 1 porsjoner

2 ss	stekesmør (blandes med grønnsakene)
1 stk	gulrot
0.25 ts	pepper
0.5 stk	rødløk
0.25 ts	salt
100 gr	pastinakk
0.5 stk	sitron
125 gr	søtpotet
0.5 stk	boks Oatly creme fraiche
125 gr	økologisk laks

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett ovnen på 225 grader (over og undervarme).
- 2 Skrell og skjær grønnsakene i passe store biter. Ha grønnsakene i en bolle og bland inn salt, pepper og stekesmør. Ha grønnsakene over på et stekebrett med bakepapir, og stek midt i ovnen i ca. 15-20 minutter.
- 3 Forvarm en stekepanne og ha i stekesmør. Skjær laksen i fire biter, og stek dem i pannen når smøret bobler/fresher. Stek hver side i ca. 4 minutter (pluss, minus). Krydre laksen på begge sider med salt og pepper når den stekes.
- 4 Ha Oatly creme fraiche i en skål, tilsett sitron, salt og pepper, og bland inn.
- 5 Server pannestekt laks med ovnsbakte rotgrønnsaker og plantebasert creme fraiche-blanding på en tallerken.
- 6 BÅNN ÆPETAIT!