



LAKS MED OVNSBAKTE GRØNNSAKER OG BABYSPINAT.

7A, LUNDSTEIN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 ss	rapsoleje
1 ts	salt
1 ts	pepper
1 stk	kålrot
5 stk	gulrot
4 stk	laksefilet
1 ss	smør
100 g	babyspinat

SLIK GJØR DU:

- 1 Først setter du ovnen på 200 grader, så skreller du gulrøttene og kålroten og skjærer dem opp i strimler. Så tar du en steke plate med bakepapir og putter grønnsakene på platen og tar litt olje, salt og pepper på og setter den i ovnen. Den skal stå i sånn 20 ? 25 minutter.
- 2 Du tar en stekepanne og tar litt flytende margarin i den og når det begynner å poppe putter du laksen i. Når du ser at det kommer litt hvit i bunnen tar du litt salt over den og venter i et minutt før du snur den. Når du har snudd den venter du i 2 minutter, før du tar på lokk til kålroten og gulrøttene er ferdig.
- 3 Du tar baby spinaten i en bolle og tar litt salt og pepper og blander det sånn at det blir fordelt.
- 4 Legg laks, grønnsaker og babyspinat på en tallerken, så er den klar til å spise!