



OMNSBAKT LAKSEFILET FRÅ HJELMELAND MED STEIKTE POTETER

6, ERFJORD SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 ts	Salt
1 ss	Eddik
1 ts	Sitronsaft
800 g	Laksefilet frå lokalt oppdrettsanlegg (Mowi)
1 stk	Agurk
1 ts	Paprikapulver
200 g	Poteter
6 stk	Gulerøter
1 ts	Urtekrydder
1 ss	Olivenolje
1 ss	Olje
2 ss	Heimelaga smør (av fløyte)
0.5 ts	Pepar
2 ss	Vatn
1 ss	Sukker

SLIK GJØR DU:

- 1 Vask potetene godt og del dei i båtar. Legg dei i ei bolle og ha olje over. Dryss over salt, urter og paprikapulver. Bland godt. Ha potetbåtane over i ei langpanne dekt med bakepapir. Steik potetene på 225 grader i 20-30 minutt. Bruk ein spiss ting for å sjå om potetene er møre. Bruk gjerne varmluft dei 5 siste minutta.
- 2 Forvarm omnen til 200 grader. Legg laksefiletane over i ei ildfast form. Krydre med salt og pepar og topp med litt heimelaga smør og olivenolje. Ha over sitronsaft. Set inn i omnen og bak i ca. 10-12 minutt. Finn fram ei passe stor bolle og bland saman vatn, eddik, sukker, salt og pepar. Skjer agurk i skiver ved hjelp av ein osthøvel og bland inn i laken.
- 3 Kok gulerøter i ca 5-10 minutt og server saman med det andre.