



LAKS MED ROTGRØNNSAKER OG DRESSING

6A, NES BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 Stk	Rødbete
1 Ts	Pepper
1 ss	Honning
1 Stk	Sjalottløk
1 Ts	Salt
0.5 ts	Flaksalt
2 Stk	Gulrot
1 ss	Olje
3 ss	Olivenolje
0.5 Stk	Søtpotet
0.5 Dl	Gresskarkjerner
2 Stk	Poteter
2 Stk	Laksefilet
0.5 Stk	Lime

SLIK GJØR DU:

1 Slik gjør du:

Grønnsakene:

1. Skrell og del opp grønnsakene i tynne skiver (se bildet).
2. Legg grønnsaker i en ildfast form eller langpanne. Dryss over olje og krydre med salt og pepper.
3. Bland alt godt sammen og sett formen midt i stekeovnen. Bak grønnsakene på 210 °C i ca 30-45 minutter, til grønnsakene er møre og har fått fin farge. Smak og se om de er ferdige

2

Laks:

1. Hell litt olje i stekepannen og skru på pannen til 2.
2. Ta oppi to laksefileter og stek dem noen minutter på ene siden før du snur dem.
3. Stek dem til de er gyldne på overflaten.
4. Krydre med litt salt og pepper. Smak og se om det er passe mengde krydder.

3

Topping:

1. Putt gresskarkjerner i en liten kjele og varm dem til de blir gyldne.
2. Bland oppi olje, honning, salt og lime i kjelen med gresskarfrøene.