



LAKS MED BYGGRYNSSALAT OG HVITLØKSDRESSING

6C, HANNESTAD BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

OVNSSTEKT LAKS

- 400 gram laks
- 0.5 ts havsalt
- 4 ts sweet chili saus
- 0.25 ts hvitløkspulver

HVITLØKSDRESSING

- 3 dl rømme
- 1 stk agurk
- 0.25 ts salt
- 0.5 ts hvitløkspespepper

BYGGRYNSSALAT

- 1 stk brokkoli
- 1 stk gulbete
- 0.5 st slangeagurk
- 1 stk polkabetete
- 1 stk tomat
- 2 dl kokt byggryn

SLIK GJØR DU:

- 1** Laks:
Legg bakepapir i en ildfast form. Legg laksen i formen med skinnet ned og krydre med hvitløkspulver, sweet chili saus, en kvart ts salt pr. filet. Stek i ca 20 minutter på 190 grader.
- 2** Byggrynssalat:
Legg byggryn i vann over natten. Kok dem i et kvarter. Man kan gjerne ha litt buljong i vannet.
Kapp brokkoli i små biter
Skjær betene i tynne skiver med ostehøvel
Kutt agurk og tomater i terningstørrelse
- 3** Hvitløksdressing:
Bland rømme, agurk i terningstore biter og krydder i en skål.