



LAKS MED MELORM OG SØTPOTETPOMFRI

5, STIFTELSEN DAVINCI MONTESSORISKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 Håndf	Timian
2 Tbsp	Pepper
1 Håndf	Dill
2 Tbsp	Salt
1 Ss	Sitronsaft
1 Pk	Lettrømme
0.5 HÅND	Melorm, tørket fra voss
3 BULL	Maisenna
2 Stk	Søtpotet
1 Ts	Kanel
1 Pose	Grønnkål
500 Gr	Laks, fersk
1 Ss	Hvitløkspurè
5 Ss	Rapsolje

SLIK GJØR DU:

- 1 Forvarm stekeovnen til 180 grader.
- 2 Skrell søtpotetene, og kutt dem opp. Ta dem i en skål med kaldt vann i 30 min. Putt dem i en pose med maisennaen i og rist godt. Tilsett 4 ss olje, og rist det igjen.
- 3 Kutt opp grønnkålen og skyll den i en sil. Putt den i en bolle med olje, og bland sammen. Smak til med salt og pepper. Finn et stekebrett. Ta på bakepapir og spre ut grønnkålen. Stek i 10 - 12 min.
- 4 Ta ut grønnkålen. Ta ovnen på 200 grader. Spre søtpotetbitene utover på et stekebrett med bakepapir. Stek dem i 40 - 45 min.
- 5 Ta rømmen i en skål, og tilsett sitronsaften, kanelen, halvparten av dillet, timianen og hvitløkspurèen. Bland sammen.
- 6 Når søtpotetene er ferdig, kan du ta på dill, salt og pepper. Ta laksen ut av innpakningen. Stek på stekepanne i 2 - 3 min på hver side. Dryss på melorm og spinat når den er ferdig.
- 7 DU ER FERDIG!!!!!!!!!!!!!!