



LAKS MED MELORM OG SØTPOTETPOMFRI

5, STIFTELSEN DAVINCI MONTESSORISKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 Håndf Timian
- 2 ½ Pepper
- 1 Håndf Dill
- 2 ½ Salt
- 1 Ss Sitronsaft
- 1 Pk Lettrømme
- 0.5 HÅND Melorm, tørket fra voss
- 3 ½LL 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 rømme 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!!!!!!!!!!!!!!