



PANNESTEKT LAKS M/OVNSBAKTE ROTGRØNNSAKER

6B, EVJE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 1 porsjoner

0.5 stk	rødløk
0.25 ts	salt
100 gr	pastinakk
0.5 stk	sitron
125 gr	søtpotet
0.5 stk	boks Oatly creme fraiche
125 gr	økologisk laks
2 ss	stekesmør (blandes med grønnsakene)
1 stk	gulrot
0.25 ts	pepper

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett ovnen på 225 grader (over og undervarme).
- 2 Skrell og skjær grønnsakene i passe store biter. Ha grønnsakene i en bolle og bland inn salt, pepper og stekesmør. Ha grønnsakene over på et stekebrett med bakepapir, og stek midt i ovnen i ca. 15-20 minutter.
- 3 Forvarm en stekepanne og ha i stekesmør. Skjær laksen i fire biter, og stek dem i pannen når smøret bobler/freser. Stek hver side i ca. 4 minutter (pluss, minus). Krydre gjerne laksen på begge sider med salt og pepper når den stekes.
- 4 Ha Oatly creme fraiche i en skål, tilsett sitron, salt og pepper, og bland inn.
- 5 Server pannesteikt laks med ovnsbakte rotgrønnsaker og plantebasert creme fraiche-blanding på en tallerken.
- 6 BÅNN ÆPETAIT!