



OVNSBAKT ØRRET MED RØDBETSALAT

6A, NORDSKOGEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

4 stk	ørretfilet, frossen
2 ss	hvetemel
0.5 stk	vestfoldsalat
2 ss	melange
1 bunt	dill
0.25 stk	agurk
0.5 ts	pepper
250 g	rødbeter
1 ts	salt
1 bunt	basilikum
4 dl	lettmelk

SLIK GJØR DU:

- 1** Tin ørretfiletene, tørk av dem og legg dem i en ildfast form. Krydre med salt, pepper og dill. Legg folie over formen og stek midt i ovnen på 200 grader i ca 20-25 minutter.
- 2** Saus:
Smelt smør i en kjele på middels varme. Tilsett mel og rør godt sammen. Spe i med melk til du har en fin og jevn saus. La sausen småkoke i 5 minutter. Smak til med salt, pepper og finhakket basilikum.
- 3** Salat:
Kutt agurk i skiver og rødbeter i terninger, riv salaten opp i strimler.
- 4** Anrett ørreten på fat, legg på salat og ha over litt saus. Pynt med litt basilikum