

Ovnsbakt laks med lun ris- og rødbetsalat



Det er fredag. Som så ofte ellers har jeg ikke rukket å gjøre halvparten av det jeg burde før helgen braker løs. Jeg har ikke vasket. Jeg har nesten ikke ryddet. Og jeg har ikke handlet. Resultatet kan bli en masete lørdag. Men pokker heller, helgelivet som trebarnsmor handler uansett bare om å komme helskinnet gjennom fridagene. Jeg kan jo alltid håpe at jeg rekker mer neste uke. ☐

Har du handlet for uken som kommer ennå? Hvis ikke kan jeg bare varmt anbefale denne fantastisk gode middagsretten. Frisk, sunn og perfekt sammensetning av deilige smaker. Gled deg!

Du trenger:
(1 posjon)

ca 150 g laksefilet

0,5 ts mango- og currykrydder fra Santa Maria (kan sløyfes)

1 dl tørr villris, kokt etter anvisning på pakken

0,5 rødbet, kokt og delt i terninger

0,5 polkabete, kokt og delt i terninger (kan erstattes med rødbeter)

0,5 avocado, i skiver

1 vårløk, i skiver

ca 25 g fetaost, smuldret

litt sitronsaft

litt god olivenolje

salt og pepper

Slik gjør du:

Start med å koke rødbeter, det tar fort ca 45 minutter. Kok risen. Sett ovnen på 180 grader og legg laksen i en ildfast form. Krydre fisken og stek midt i ovnen i ca 15 minutter, litt avhengig av hvor store fileter du har og hvordan du liker laksen stekt. Gjør klar grønnsaker. Legg så opp ris og grønnsaker på en tallerken og avslutt med fisken. Smuldre over fetaost, skvis litt sitronsaft over og ringle litt olivenolje. Strø over salt og pepper og SPIS.