

**Middag: Ovnstekt laksefilet med selleri-stappe og brokkoli**

-1-2 laksefileter

- Sitronpepper

- Nøytral olje

Selleristappe:

- 2-3 store poteter

- 1 hel selleri-rot

- 1.2 gulerøtter

- salt og pepper

- 1 ss meierismør

- 0,5- 1 dl melk

Fremgangsmåte:

- Sett ovnen på 150 grader.

- vask,skrell og kutt opp grønnsakene i ca like store biter.

- Ha alle grønnsaker i en kjele og kok dem til de er møre (ikke ha salt oppi vannet)

- Imens grønnsakene koker kan du også tilberede fisken. Ha litt matolje i en ildfast form. Legg laksefiletene oppi og vend dem ett par ganger i oljen slik at de også får olje på seg. Strø godt med sitronpepper, og om man vil for smakens skyld, legge litt meierismør på toppen av fisken.

- Grønnsakene koker i ca 10-15 minutter og da bør fisken ligge ca like lenge.

- Når grønnsakene er ferdig kokt siler du av vannet,tar oppi en klatt med smør og litt melk og stapper(med en stapper) imens du gjør dette kan du ta varmen opp på ca 175 grader i ovnen.

- Smak til stappen med salt og pepper og rør godt.

Serveres med dampete brokkoli