

# Laks med sellerirotpuré

Slik lager du ovnsbakt laks med sellerirotpuré og brokkoli

[← Tilbake til alle oppskrifter](#)

Antall barneporsjoner  
2 porsjoner tilsvarer 1 voksenporsjon

- 8 +

## Ingredienser

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 4 stk    | laksefilet          |
|          | salt og pepper      |
| 1 stk    | brokkoli            |
| 400 gram | sellerirot          |
| 2 stk    | poteter             |
| 2 ss     | smør eller margarin |

[Skriv ut oppskriften](#) 

### Framgangsmåte:

Legg fram råvarer og redskaper du behøver. Start med sellerirotpuréen. Kutt sellerirot og potet i terninger. Kok grønnsakene møre i vann, cirka 15 minutter.

Mens grønnsakene koker forbereder du laksen. Sjekk at laksen er uten bein. Legg laksefiletene i en ildfast form med skinnskiden ned. Dersom du har skinnfri laksefilet så smør formen med 1 ss matolje. Dryss på litt salt og eventuelt pepper. Stekes på 180 grader i 10-12 minutter. Pass på at laksen ikke steker så lenge at den blir tørr.

Hell av alt kokevannet av grønnsakene og tilsett smør/margarin. Kjør med stavmikser til en jevn puré, eller mos grønnsakene med en potetstapper. Smak til med litt salt og pepper. Selleriroten er nokså vannholdig, men dersom du synes puréen blir litt fast kan du tilsette en skvett melk, fløte eller melkeerstatning.

Kok opp lettsaltet vann, legg i brokkolibukettene og la de koke i 2 minutter. Hell av vannet og skyll brokkolien raskt i litt kaldt vann så kokeprosessen stopper opp og den bevarer tyggemotstanden og den friske fargen.

Server fiskefilet med sellerirotpuré og brokkoli.

### Allergitilpasning:

Fiskeallergi: sjekk med foreldrene om det gjelder alle typer fisk. Tilby barnet noe det tåler, eventuelt kylling eller kjøtt.

