



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt laks med fullkornscouscous og agurk- og tomatsalat

Couscous

125 g fullkornscouscous
½ pakke grønnaksbuljong

Agurk- og tomatsalat

1 stk agurk
1 stk tomat
150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade

Krydderstekt laks

270 g laksefilet
½ pakke kryddermiks med sennep og dill
1 ss margarin ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Couscous: 100 g
Agurk- og tomatsalat: 160 g
Energiinnhold: ca. 480 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, men ha buljongen i vannet.
- 2. Agurk- og tomatsalat:** Skyll og kutt agurken og tomaten i terninger. Bland agurken, tomaten, yoghurten og persilladen sammen i en serveringsskål. Vend om et par ganger før servering.
- 3. Krydderstekt laks:** Krydre fisken med kryddermiksen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss margarin. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.



TIPS!

Fisken kan stekes i ovnen på 180 grader varmluft i omtrent 10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.