



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt laksefilet med couscous, paprika og grønnkål, servert med tyrkisk yoghurt og ruccola

Couscous med paprika og grønnkål

125 g couscous
1 stk rødløk
1 stk rød paprika
50 g strimlet grønnkål
1 pakke grønnsaksbuljong
½ ss smør* ^B

Tilbehør

150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade
30 g ruccola

Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Ha den ferdigkokte couscousen over i en sikt, skyll den i kaldt vann, og la couscousen renne av seg i sikten.
- 2. Couscous med paprika og grønnkål:** Skrell rødløken og skyll paprikaen. Kutt rødløken og paprikaen i omtrent 1 cm store terninger. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løk- og paprikatervingene i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Tilsett grønnkålen, couscousen, grønnsaksbuljongen, salt og pepper, og vend inn ½ ss smør. Ha couscousen over i en serveringsskål, eller fordel den på tallerkener.
- 3. Tilbehør:** Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med persilladen og litt salt. Skyll og tørk ruccolaen.
- 4. Pannestekt laksefilet:** Tørk stekepannen fra punkt 2 med kjøkkenpapir. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt olje. Stek laksen i 2–3 minutter på hver side, og krydre med salt og pepper.