



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Persillebagt hvid fisk med bulgursalat

Bulgur

125 g bulgur
½ pose karry
½ pose grøntsagsbouillon

Fisk

½ pk bredbladet persille
1 fed hvidløg
½ spsk æbleeddike
2 stk hvid fisk (har været frosset)
1 spsk olivenolie ^b

Grøntsager

½ stk rødløg
½ stk rød peber
50 g babyspinat

Det skal du selv have
salt ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 175°C (Varmluft).
2. Kog bulguren som anvist på posen med karry, bouillon og lidt salt.
3. **Fisk:** Skyl og hak persillen og kom halvdelen i en skål. Pres hvidløg i og bland med olivenolie, æbleeddike og lidt salt. Kom fisken i et ovnfast fad med bagepapir og fordel persilleblandingen over hvert stykke fisk. Bag i oven 8-12 min. afhængig af tykkelse.
4. **Grøntsager:** Pil løg og hak det fint. Rens peberfrugt og skær i små tern. Skyl spinaten.
5. **Bulgursalat:** Bland grøntsagerne med resten af persillen og den lune bulgur. Smag det hele til med salt og peber.
6. Servér fisken med bulgursalat. Dryp evt. væden fra fadet over.