



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøstekt laksefilet med bulgur og thailandsk myntesalat

Bulgur

125 g bulgur

Nuoc cham-dressing

½ stk rød chili

½ stk hvitløksfedd

½ stk lime

1 pose glutenfri soyasaus

2 ss vann ^B

1 ss sukker ^B

Thailandsk myntesalat

1 stk sjalottløk

1 stk selleristang

1 stk tomat

1 bunt mynte

Sprøstekt laksefilet

270 g laksefilet

35 g panering

½ dl hvetemel* ^B

1 stk egg ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.

2. **Nuoc cham-dressing:** Skyll chilien, og skrell hvitløken. Kutt chilien og hvitløken i mindre biter. Ha chilien, hvitløken, saften fra limen, soyasausen, 2 ss vann og 1 ss sukker i en bolle. Miks det hele til en dressing med en stavmikser.

3. **Thailandsk myntesalat:** Skrell sjalottløken. Skyll selleristangen og tomaten. Kutt tomaten i båter, løken i tynne skiver, og sellerien i omtrent 5 cm lange strimler. Ha grønnsakene i en bolle, og vend inn halvparten av dressingen fra punkt 2.

4. **Sprøstekt laksefilet:** Del hvert fiskestykke i tre deler, og krydre med salt og pepper. Ha ½ dl hvetemel og paneringen i hver sin dype tallerken. Knekk 1 egg i en tredje dyp tallerken, og pisk det med en gaffel. Vend fiskebitene først i hvetemelet, så i egget, og til slutt i paneringen.

5. **Sprøstekt laksefilet, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fiskestykkene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til de er sprø utenpå og gjennomstekte inni.

6. **Thailandsk myntesalat, fortsettelse:** Skyll mynten, og plukk bladene fra stilkene. Vend myntebladene inn i salaten rett før servering.