



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt laks med bulgur, ovnsbakte grønnsaker, granateple og lett urtedressing

Bulgur

125 g bulgur

Grønnsaker

1 stk rød paprika
1 stk squash
½-1 pakke urtemiks
½ pakke kikerter
1 stk granateple
1 bunt bladpersille

Stekt laks

270 g laksefilet

Servering

1 pakke lett urtedressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
3. **Grønnsaker:** Skyll og kutt paprikaen og squashen i store terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn urtemiksen, litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre. Hell laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Stek kikertene i ovnen på brettet med grønnsakene de siste 10 minuttene av steketiden.
4. **Grønnsaker, fortsettelse:** Del granateplet i to, og bank eller plukk ut granateplekjernene i en skål. Skyll og grovhakk bladpersillen. Vend granateplet og persillen sammen med de ovnsbakte grønnsakene før servering.
5. **Stekt laks:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med litt salt og pepper, og stek den i 2 minutter på den ene siden. Skru ned til middels varme, snu fisken og stek den videre i 2 minutter.
6. **Servering:** Server laksen med bulguren, grønnsakene og urtedressing.