



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Laksesteak med grøn couscous og persilleyoghurt

Det skal du bruge

1 stk broccoli
1 fed hvidløg
125 g couscous
1 stk skoleagurk
½ stk rødløg
1 pose rosiner
½ stk citron
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
1 dl græsk yoghurt
½ pk bredbladet persille

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Del broccoli i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Damp i ca. 3 min. i en gryde med lidt vand under låg. Afdryp og blend til couscous lignende konsistens.
2. Pil og pres hvidløg. Kom 2 dl vand i en gryde og bring i kog. Tilsæt ½ tsk salt, halvdelen af hvidløget og couscous. Sluk for varmen og lad stå med låg i 4 min.
3. Skær agurk i små tern og hak løg fint. Riv skal af citron og pres saften. Vend couscous med broccoli, agurk, løg og rosiner. Tilsæt citronskal og saft og dryp 1 spsk olie over. Smag til med salt og peber.
4. Steg laksen på en (grill)pande ved høj varme ca. 3 min. på hver side.
5. Skyl og hak persille. Rør yoghurt med hakket persille og hvidløg. Smag til med salt og peber.
6. Servér laksen med grøn couscous og persilleyoghurt.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.