



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\* <sup>B</sup>

## Tilbehør

150 g yoghurt naturell  
1 pakke persillade  
30 g ruccola

## Pannestekt laksefilet

2 stk laksefilet

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 paprikaterningene 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.