



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 139_2

Panert lysing med gulrotkrem, urtecouscous og cæsardressing

Gulrotkrem og panert lysing

500 g gulrøtter
360 g panert lysing
½-1 pose glutenfri soyasaus
1 ss smør* ^B
½-1 dl vann ^B

Urtecouscous

125 g couscous
1 pakke grønne erters
½-1 bunt bladpersille
1 pakke persillade
1 stk sitron
½ ss olivenolje ^B

Servering

½-1 pakke cæsardressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Gulrotkrem og panert lysing:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte. Fordel fisken i en ildfast form eller på brettet med gulrøttene, og stek fisken i ovnen i 12-15 minutter, til den er gyllen og gjennomvarm.
3. **Urtecouscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, og la ertene trekke i vannet sammen med couscousen. Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Skyll og finhakk bladpersillen. Vend persilladen, bladpersillen og ½ ss olivenolje inn i den ferdigkokte couscousen. Smak til med salt, pepper, sitronskallet og saft fra sitronen.
4. **Gulrotkrem:** Ha de bakte gulrøttene og 1 ss smør i et litermåll, og kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn purè. Spe med ½-1 dl vann om ønskelig. Smak til med soyasausen, pepper og eventuelt litt saft fra sitronen.
5. **Servering:** Server cæsardressing til retten.

TIPS!

Kok ertene i en egen liten kjele, og server ertene og bladpersillen hver for seg, hvis dere foretrekker det.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ