



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Panert lysing med bulgur og chilistekte grønnsaker

## Bulgur

125 g bulgur  
1 pakke grønnsaksbuljong

## Chilistekte grønnsaker og panert lysing

1 stk brokkoli  
2 stk gulrøtter  
1 stk rødløk  
½ pakke søt chilisaus  
360 g panert lysing

## Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet.
3. **Chilistekte grønnsaker og panert lysing:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel brokkolien, gulrøttene og rødløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn chilisausen og litt salt og pepper. Legg fisken på et nytt stekebrett med bakepapir. Stek grønnsakene og fisken i ovnen i 10–12 minutter.
4. **Bulgur og grønnsaker:** Ha bulguren fra punkt 2 i en stor serveringskål, og vend inn grønnsakene fra punkt 3.
5. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.

## TIPS!

Hvis ikke alle er så glad i sterk mat, kan dere smake dere fram med chilisausen, eller servere den ved siden av.