



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyabakt laksefilet med nektarin- og couscoussalat

Couscous

125 g fullkornscouscous

Soyabakt laksefilet

2 stk laksefilet
1 pakke soya- og ingefærsaus
1 pakke sesamfrø
1 stk lime
2 ss olivenolje ^B

Nektarin- og couscoussalat

1 stk agurk
1 stk nektarin
75 g Mamma Mia salatblanding

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
3. **Soyabakt laksefilet:** Bland sammen soya- og ingefærsaus, sesamfrøene og 2 ss olivenolje i en ildfast form. Ha fisken i formen, og øs marinaden over. Stek fisken i ovnen i 8-10 minutter, til den såvidt er gjennomstekt, med en mørk rosa kjerne.
4. **Nektarin- og couscoussalat:** Skyll agurken og nektarinen. Kutt agurken og nektarinen i terninger. Bland sammen den ferdigkokte couscousen, salaten og agurk- og nektarinterningene i en salatbolle.
5. **Soyabakt laksefilet, fortsettelse:** Bryt den ferdigstekte fisken i biter med hendene, og ha bitene i salaten. Smak til sausen fra den ildfaste formen med saft fra limen.
6. **Servering:** Kutt resten av limen i båter, og server båtene og sausen fra den ildfaste formen til retten.



TIPS!

Krydre couscous-salaten med litt salt og pepper etter deres ønske.