



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøstekt ørretfilet med bulgur og thailandsk urtesalat

## Bulgur

125 g bulgur

## Nuoc cham-dressing

½ stk rød chili

½ stk hvitløksfedd

½ stk lime

2 ss soyasaus <sup>B</sup>

2 ss vann <sup>B</sup>

1 ss sukker <sup>B</sup>

## Thailandsk urtesalat

1 stk sjalottløk

1 stk selleristang

1 stk tomat

1 bunt mynte

1 bunt koriander

## Sprøstekt ørretfilet

300 g ørretfilet

35 g panering

½ dl hvetemel <sup>B</sup>

1 stk egg <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.

2. **Nuoc cham-dressing:** Skyll chilien, og skrell hvitløken. Kutt chilien og hvitløken i mindre biter. Ha chilien, hvitløken, saften fra limen, 2 ss soyasaus, 2 ss vann og 1 ss sukker i en bolle. Miks det hele til en dressing med en stavmikser.

3. **Thailandsk urtesalat:** Skrell sjalottløken. Skyll selleristangen og tomaten. Kutt tomaten i båter, løken i tynne skiver, og sellerien i omtrent 5 cm lange strimler. Ha grønnsakene i en bolle, og vend inn halvparten av dressingen fra punkt 2.

4. **Sprøstekt ørretfilet:** Del hvert fiskestykke i tre deler, og krydre med salt og pepper. Ha ½ dl hvetemel og paneringen i hver sin dype tallerken. Knekk 1 egg i en tredje dyp tallerken, og pisk det med en gaffel. Vend fiskebitene først i hvetemelet, så i egget, og til slutt i paneringen.

5. **Sprøstekt ørretfilet, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fiskestykkene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til de er sprø utenpå og gjennomstekte inni.

6. **Thailandsk urtesalat, fortsettelse:** Skyll mynten og korianderen, og plukk bladene fra stilkene. Vend urtebladene inn i salaten rett før servering.

7. Nyt måltidet!

## TIPS!

Du kan bytte ut halvparten av soyasausen med fiskesaus i dressingen for en mer autentisk thailandsk smak.