



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

 15-20 min  2 porsjoner

GL 038\_2

# Panert torsk med bulgur og chilistekte grønnsaker

## Bulgur

125 g bulgur  
1 pakke grønnsaksbuljong

## Chilistekte grønnsaker og panert torsk

1 stk brokkoli  
2 stk gulrøtter  
1 stk rødløk  
½ pakke sweet chili-saus  
360 g panert torsk

## 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 torsk:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Skrell og kutt rødløken i store 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 serveringsskål, 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.