



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt laksefilet med bulgur- og betesalat og epleddressing

Bulgur- og betesalat

1 stk gulbete
1 stk rødløk
125 g bulgur
1 ts olje ^B

Bakt laks

270 g laksefilet

Epleddressing

½ stk rødt eple
75 g yoghurt naturell

Ruccola

50 g ruccola

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fisk: 125 g Bulgur: 100 g
(kokt) Beter og rødløk: 120 g
Epleddressing: 2 ss Ruccola: 25 g
Energiinnhold: ca. 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Bulgur- og betesalat, forberedelse:** Skrell og kutt beten i tynne båter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel beten og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Bulgur- og betesalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
4. **Bakt laks:** Fordel fisken i en ildfast form, og krydre med salt og pepper. Stek den i ovnen i 8–10 minutter. Fisken skal ha en litt mørkerosa kjerne.
5. **Epleddressing:** Skyll og grovriv eplet på et rivjern. Ha yoghurten i en serveringsskål, bland inn eplet, og smak til med litt salt og pepper.
6. **Ruccola:** Skyll og tørk ruccolaen, og ha den i en serveringsskål.
7. **Bulgur- og betesalat, fortsettelse:** Ha beten og løken i en serveringsskål, og bland inn bulguren.
8. Vel bekomme!

TIPS!

Du kan bake fisken på samme stekebrett som grønnsakene. Legg da grønnsakene på den ene siden av stekebrettet, og fisken på den andre siden når det gjenstår 10 minutter av steketiden.