



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Panert torsk med agurk- og eplesalat, bulgur og curry- og mangodressing

## Panert torsk

360 g panert torsk

## Bulgur

125 g bulgur

## Agurk- og eplesalat

½ stk rødløk

½ bit ingefær

½ stk agurk

½ stk grønt eple

2 ss eplesider-, hvitvins- eller

blank eddik <sup>B</sup>

1 ts sukker <sup>B</sup>

## Tilbehør

½-1 pakke curry- og mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i 10-12 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.

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

4. **Agurk- og eplesalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skrell og finriv ½-1 ts av ingefæren på et rivjern. Bland løken, ingefæren, 2 ss eddik og 1 ts sukker i en skål. La stå å trekke i 5 minutter.

5. **Agurk- og eplesalat, fortsettelse:** Skyll agurken og eplet. Lag tynne bånd av agurken med en potetskreller eller ostehøvel. Kutt eplet i tynne skiver. Bland agurken og eplet i serveringsskålen med løken og ingefæren rett før servering.

6. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.



## TIPS!

Du kan også steke den panerte torsken i en stekepanne på middels høy varme, med litt olje og smør. Stek den i 2-3 minutter på hver side, eller til den er gyllen.