



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 norsk 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.