



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt laks med bulgur og agurk- og tomatsalat

## Bulgur

125 g bulgur  
½ pakke grønnsaksbuljong

## Agurk- og tomatsalat

1 stk agurk  
1 stk tomat  
150 g yoghurt naturell  
1 pakke persillade

## Krydderstekt laks

270 g laksefilet  
½ pakke kryddermiks med  
sennep og dill  
1 ss margarin <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Laks: 125 g Bulgur: 100 g  
Agurk- og tomatsalat: 160 g  
Energiinnhold: ca. 450 kcal.  
For deg som registrerer  
middagen i Roedeappen: 1.  
Søk etter oppskrift. 2. Legg  
inn antall porsjoner (ikke  
mengde i gram).

- 1. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet.
- 2. Agurk- og tomatsalat:** Skyll og kutt agurken og tomaten i terninger. Bland agurken, tomaten, yoghurten og persilladen sammen i en serveringsskål. Vend om et par ganger før servering. Server gjerne yoghurten for seg selv hvis du heller vil det.
- 3. Krydderstekt laks:** Krydre fisken med kryddermiksen med sennep og dill. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss margarin. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side.
- 4. God middag!**



## TIPS!

Fisken kan stekes i ovnen på 180 grader varmluft i omtrent 10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.