



Laksefilet med sitron- og chilibakt aubergine, bulgursalat og yoghurt



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bulgursalat

125 g bulgur
½–1 stk rødløk
½–1 stk norsk eple
½–1 pakke mynte
½ stk sitron
½ ss olivenolje ^B

Sitron- og chilibakt aubergine og laks

1 pakke røkt chilimix
½ stk sitron
1 stk aubergine
270 g laksefilet
1 ts sukker ^B
1 ts olje ^B
1 ss vann ^B

Tilbehør

½–1 pakke yoghurt naturell
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Bulgursalat: 100 g Fisk: 125 g
Yoghurt: 1 ss Energiinnhold:
ca. 480 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 220 grader varmluft.

2. **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.

3. **Sitron- og chilibakt aubergine og laks:** Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Bland chilimixen, saften fra halve sitronen, 1 ts sukker, 1 ss vann og litt olje og salt i en skål. Skyll og kutt auberginen i terninger, og fordel dem i en stor ildfast form. Vend inn chiliblandingen, og stek auberginen i ovnen i omtrent 15 minutter.

4. **Bulgursalat, fortsettelse:** Skrell og finhakk løken (se tips). Skyll og kutt eplet i terninger. Skyll og grovhakk mynten. Ha den ferdigkokte bulguren i en serveringsskål, og bland inn løken, eplet, mynten, saften fra resten av sitronen, ½ ss olivenolje, og smak til med salt og pepper.

5. **Sitron- og chilibakt aubergine og laks, fortsettelse:** Ta auberginen ut av ovnen, og vend om. Legg fisken oppå auberginen, fordel sitronskallet over fisken, og krydre den med salt og pepper. Stek auberginen og fisken i ovnen i 7–10 minutter.

6. **Tilbehør:** Server yoghurten til retten.



TIPS!

Om du ikke liker rødløken rå, kan den kuttes i båter og bakes i ovnen med auberginen.