



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt hyse i urtesaus med pannestekt purre og hvitløksbulgur

## Ovnsbakt hyse

325 g hysefileter  
1 pakke bechamelsaus  
½–1 pakke urtemiks

## Hvitløksbulgur

1 stk hvitløksfedd  
125 g bulgur  
½ ss olje <sup>B</sup>  
2½ dl vann <sup>B</sup>

## Pannestekte grønnsaker

2 stk gulrøtter  
1 stk purre

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Fisk: 125 g Grønnsaker: 150 g  
Bulgur: 100 g Saus: 2 ss  
Energiinnhold: ca. 380 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. **Ovnsbakt hyse:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Ha bechamelsausen i en ildfast form, og rør inn urtemiksen. Legg fiskestykkene ned i sausen, og krydre med litt salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 10–12 minutter.

3. **Hvitløksbulgur:** Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en kjele til middels varme, og ha i ½ ss olje. Stek hvitløken i omtrent 2 minutter, til den er blank. Ha i bulguren, og stek videre i 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann, litt salt, og kok opp under lokk. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om av og til.

4. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Snitt purren i to på langs, skyll og kutt den i skiver (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrøttene og purren i 3–4 minutter, til det er mørt. Krydre med litt salt og pepper.

5. God middag!

## TIPS!

Du kan også koke gulrøttene i lettsaltet vann i 5–6 minutter, tilsett purren de siste 3 minuttene.