



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laksefilet og couscous med paprika og løk, servert med krydret yoghurt dressing og ruccola

Couscous med paprika og løk

125 g couscous
½–1 stk rødløk
1 stk rød paprika
1 pakke
grønnsaksbuljong
🏠 ½ ss smør

Krydret yoghurt dressing

150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade

Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet
🏠 ½ ss smør

Til servering

50 g ruccola

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Couscous med paprika og løk:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
- 2 Krydret yoghurt dressing:** Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med persilladen og litt salt.
- 3 Couscous med paprika og løk, fortsettelse:** Skrell rødløken, og skyll og rens paprikaen. Kutt rødløken og paprikaen i omtrent 1 cm store terninger. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Ha i den ferdigkokte couscousen, grønnsaksbuljongen og litt pepper, og vend inn ½ ss smør. Ha couscousen over i en serveringsskål, eller fordel den på tallerkener.
- 4 Pannestekt laksefilet:** Tørk stekepannen fra punkt 2 med kjøkkenpapir. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett ½ ss smør mot slutten av steketiden.
- 5 Til servering:** Skyll og tørk ruccolaen. Topp retten med ruccolaen, og server yoghurt dressing til.