



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærbakt laks med nektarin- og bulgursalat og limebåter

Bulgur

125 g bulgur
1 pakke
grønnsaksbuljong

Soya- og ingefærbakt laks

270 g laksefilet
1 pakke soya- og
ingefærsaus
1 pakke sesamfrø
1 stk lime
🏠 1½ ss olivenolje

Nektarin- og bulgursalat

50 g tobladssalat
½ stk agurk
1 stk nektarin

🏠 salt

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
- 2 **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet.
- 3 **Soya- og ingefærbakt laks:** Legg fisken i en smurt ildfast form, og krydre med litt salt. Bland sammen soya- og ingefærsausen, sesamfrøene og 2 ss olivenolje i en skål. Hell marinaden over fisken. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, til den såvidt er gjennomstekt, med en mørk rosa kjerne.
- 4 **Nektarin- og bulgursalat:** Skyll agurken og nektarinen i kaldt vann. Kutt agurken og nektarinen i terninger. Bland sammen den ferdigkokte bulguren, salaten og agurk- og nektarinterningene i en salatbolle.
- 5 **Soya- og ingefærbakt laks, fortsettelse:** Bryt den ferdigstekte fisken i biter med hendene, og ha bitene i salaten. Smak til sausen fra den ildfaste formen med saft fra limen.
- 6 **Servering:** Kutt resten av limen i båter, og server båtene og sausen fra den ildfaste formen til retten.