



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt hyse i urtesaus med pannestekt purre og hvitløksbulgur

Ovnsbakt hyse

300 g hysefileter
1 pakke smørsaus
½–1 pakke urtemiks

Hvitløksbulgur

1 stk hvitløksfedd
125 g bulgur
½ ss olje ^B
2½ dl vann ^B

Pannestekte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk purre

salt ^B
pepper ^B

^B 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 smørsausen 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.



TIPS!

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