



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt laksefilet med aubergine, ajvaryoghurt, tomatbulgur og persille

Tomatbulgur

½-1 pakke tomatpuré
125 g bulgur
🏠 2½ dl vann
🏠 ½ ss smør

Bakt aubergine og laks

1 stk aubergine
1 stk tomat
1 stk gul løk
270 g laksefilet
1 pakke persillade

Ajvaryoghurt

150 g yoghurt
½ pakke ajvar

Servering

½ bunt bladpersille

🏠 olje
🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Tomatbulgur:** Varm opp en kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek tomatpuréen i 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8-10 minutter. Rør om jevnlig slik at det ikke svir seg. Vend inn ½ ss smør før servering.
- 3 **Bakt aubergine og laks:** Skyll auberginen og tomaten, og skrell løken. Kutt auberginen og tomaten i terninger, og løken i tynne båter. Ha grønnsakene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak grønnsakene i ovnen i 10-12 minutter.
- 4 **Ajvaryoghurt:** Ha yoghurten i en serveringsskål og smak til med ajvaren og litt salt. Server eventuelt yoghurten og ajvaren hver for seg.
- 5 **Bakt aubergine og laks, fortsettelse:** Ta grønnsakene ut av ovnen og legg fisken oppå. Krydre fisken med persilladen, og stek det hele videre i ovnen i omtrent 8 minutter.
- 6 **Servering:** Skyll, tørk og grovhakk persillen. Server fisken med bulguren, de bakte grønnsakene, ajvaryoghurten og persillen.