



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ørret med couscous, sitron- og honningbakte grønnsaker og yoghurtdressing

Ørret og bakte grønnsaker

300 g gulrøtter
1 stk purre
1 pakke honning
½ stk sitron
1 pakke spisskummen
250 g ørretfilet
1 ss olivenolje ^B
½ ts olje ^B

Yoghurtdressing

1 ss sitronskall
½ bunt dill
1 stk hvitløksfedd
150 g yoghurt naturell

Couscous

125 g couscous

Servering

½ stk sitron
½ bunt dill

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fisk: 125 g Grønnsaker: 170 g
Couscous: 100 g Yoghurt: 2
ss Energiinnhold: ca. 490
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 220 grader varmluft.

2. **Ørret og bakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i to eller fire på langs, avhengig av tykkelsen. Skyll purren godt, og del den i tykke skiver. Fordel gulrøttene og purren på et stekebrett med bakekapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i 10 minutter.

3. **Yoghurtdressing:** Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Skyll dillen, kutt vekk stilkene, og grovhakk dillbladene. Skrell og finhakk hvitløken. Ha yoghurten i en skål, og rør inn hvitløken, sitronskallet og halvparten av dillen. Smak til med salt og pepper.

4. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.

5. **Ørret og bakte grønnsaker, fortsettelse:** Rør sammen 1 ss olivenolje, honningen, saften fra halve sitronen og spisskummen- krydderet i en liten skål. Ta grønnsakene ut av ovnen og vend inn honningdressing. Krydre fisken med salt og pepper, og legg den med skinnsiden opp mellom grønnsakene på brettet. Stek det hele i ytterligere 8–9 minutter, til fisken er såvidt gjennomstekt, med en mørkerød kjerne.

6. **Servering:** Kutt resten av sitronen i båter. Vend resten av dillen inn med de ferdigstekte grønnsakene, og dra forsiktig av skinnet på fisken. Server couscousen, yoghurtdressing og sitronbåtene til retten.