



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laks med ovnsbakt blomkål, couscous og yoghurtdressing med eple

Ovnsbakt blomkål

1 stk blomkål
½–1 pakke røkt paprikakrydder
2 ss smør* ^B

Couscous

125 g couscous
½–1 pakke tranebær

Stekt laks

270 g laksefilet

Yoghurtdressing med eple

150 g yoghurt naturell
1 stk norsk eple

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt blomkål:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele på middels varme, og rør inn paprikakrydderet og litt salt. Del blomkålen i skiver, og fordel dem i en ildfast form. Fordel paprikasmøret over blomkålskivene, og bak dem i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Vend inn tranebærene før servering.
4. **Stekt laks:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek laksen i 2–3 minutter på hver side, og krydre med salt og pepper.
5. **Yoghurtdressing med eple:** Skyll og kutt eplet i terninger. Bland epleterningene med yoghurten i en skål, og smak til med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

For å korte ned tilberedningstiden kan du bake laksen i ovnen sammen med blomkålen.