



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt laksefilet med couscous, paprika og grønnkål, servert med tyrkisk yoghurt og ruccola

Couscous med paprika og grønnkål

125 g couscous
1 stk rødløk
1 stk rød paprika
50 g strimlet grønnkål
1 pakke grønnsaksbuljong
🏠 ½ ss smør*

Tilbehør

150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade
60 g ruccola

Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Ha den ferdigkokte couscousen over i en sikt, skyll den i kaldt vann, og la couscousen renne av seg i sikten.
- 2 Couscous med paprika og grønnkål:** Skrell rødløken og skyll paprikaen. Kutt rødløken og paprikaen i omtrent 1 cm store terninger. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løk- og paprikatervingene i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Tilsett grønnkålen, couscousen, grønnsaksbuljongen, salt og pepper, og vend inn ½ ss smør. Ha couscousen over i en serveringsskål, eller fordel den på tallerkener.
- 3 Tilbehør:** Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med persilladen og litt salt. Skyll og tørk ruccolaen.
- 4 Pannestekt laksefilet:** Tørk stekepannen fra punkt 2 med kjøkkenpapir. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt olje. Stek laksen i 2–3 minutter på hver side, og krydre med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ