



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laksefilet med perlecouscous, spisskål, eple, reddiker og tyrkisk yoghurt

Perlecouscous med spisskål, eple og reddiker

125 g perlecouscous
½–1 stk rødløk
½ stk spisskål
½–1 stk grønt eple
½ pakke reddiker
1 pakke grønnsaksbuljong
🏠 1 l vann
🏠 ½ ss smør

Tyrkisk yoghurt

150 g yoghurt naturell
1 pakke tyrkisk krydder

Pannestekt laksefilet

300 g laksefilet
Topping
½ pakke reddiker

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Perlecouscous med spisskål, eple og reddiker:** Kok opp en kjele med 1 liter vann. Kok perlecouscousen i 10 minutter. Skrell rødløken, og kutt den og kålen i tynne strimler. Skyll eplet og reddikene. Kutt eplet i terninger, og kutt halvparten av reddikene i fire båter. Ha den ferdigkokte couscousen over i en sil, og skyll den i kaldt vann. La couscousen renne av seg i silen.
- 2 Tyrkisk yoghurt:** Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med det tyrkiske krydderet og litt salt.
- 3 Perlecouscous med spisskål, eple og reddiker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og kålen i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Ha i epleterningene, reddikbåtene, couscousen og grønnsaksbuljongen. Krydre med salt og pepper. Vend inn ½ ss smør, og stek videre i omtrent 2 minutter. Ha couscousen over i en serveringsskål, eller fordel den på tallerkener.
- 4 Pannestekt laksefilet:** Tørk stekepannen 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.
- 5 Topping:** Kutt resten av reddikene i tynne skiver, og topp retten med dem.

Tips fra kokken: Dryss gjerne friske urter eller ristede og grovknuste nøtter over retten ved servering, og smak til couscousen med sitronsaft for ekstra smak.