



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt laksefilet med selleri- og epleslaw og bulgursalat med tranebær

Bulgursalat

125 g bulgur
50 g rucola
1 pakke tranebær
1 stk sitron

Selleri- og epleslaw

1 stk grønt eple
150–300 g sellerirot
75–150 g yoghurt
naturell

Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 2 Selleri- og epleslaw:** Skyll og kutt eplet i terninger. Skrell og kutt selleriroten i strimler, eller grovriv den på et rivjern. Bland eplet, selleriroten og yoghurten i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.
- 3 Bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og tørk rucolaen. Ha den ferdigkokte bulguren, rucolaen og tranebærene i en serveringsskål. Bland inn saften fra sitronen, og krydre med salt og pepper.
- 4 Pannestekt laksefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, eller til den nesten er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper.
- 5** Håper det smaker!