



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt laksefilet med bulgur, spisskål, eple, reddiker og tyrkisk yoghurt

## Bulgur med spisskål, eple og reddiker

125 g bulgur  
½-1 stk rødløk  
½ stk spisskål  
½-1 stk grønt eple  
½ pakke reddiker  
1 pakke grønnsaksbuljong  
🏠 ½ ss smør

## Tyrkisk yoghurt

150 g yoghurt naturell  
1 pakke tyrkisk krydder

## Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet

## Topping

½ pakke reddiker

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- 1 Bulgur med spisskål, eple og reddiker:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. 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 bulguren over i en sil, og skyll den i kaldt vann. La bulguren renne av seg i silen.
- 2 Tyrkisk yoghurt:** Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med det tyrkiske krydderet og litt salt.
- 3 Bulgur 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, bulguren og grønnsaksbuljongen. Krydre med salt og pepper. Vend inn ½ ss smør, og stek videre i omtrent 2 minutter. Ha bulguren 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.