



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt laksefilet og bulgur med paprika og løk, servert med krydret yoghurt dressing og ruccola

## Bulgur med paprika og løk

125 g bulgur  
½-1 stk rødløk  
1 stk gul paprika  
1 pakke grønnsaksbuljong  
🏠 ½ ss smør

## Krydret yoghurt dressing

150 g yoghurt naturell  
1 pakke tyrkisk krydder

## Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet  
🏠 ½ ss smør

## Til servering

50 g ruccola

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Bulgur med paprika og løk:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 2 Bulgur med paprika og løk, fortsettelse:** Skrell rødløken, og skyll og rens paprikaen. Kutt rødløken og paprikaen i omtrent 1 cm store terninger. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Ha i den ferdigkokte bulguren, grønnsaksbuljongen og litt pepper, og vend inn ½ ss smør. Ha bulguren over i en serveringsskål, eller fordel den på tallerkener.
- 3 Krydret yoghurt dressing:** Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med det tyrkiske krydderet og litt salt.
- 4 Pannestekt laksefilet:** Tørk stekepannen fra punkt 2 med kjøkkenpapir. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2-3 minutter på hver side. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett ½ ss smør mot slutten av steketiden.
- 5 Til servering:** Skyll og tørk ruccolaen. Topp retten med ruccolaen, og server yoghurt dressing til.