



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Perlecouscous med paprika og grønnkål

125 g perlecouscous
 ½ stk rødløk
 1 stk rød paprika
 50 g grønnkål
 1 pakke grønnsaksbuljong
 🏠 1 l vann
 🏠 ½ ss smør

Tilbehør

150 g yoghurt naturell
 1 pakke tyrkisk krydder
 50 g ruccola

Pannestekt laksefilet

270 g laksefilet
 🏠 olje
 🏠 salt
 🏠 pepper

- 1 Perlecouscous:**Kok opp en kjele med 1 liter vann. Kok perlecouscousen i 10 minutter. Ha den ferdigkokte couscousen over i en sikt, og skyll den i kaldt vann. La couscousen ligge renne av seg i sikten.
- 2 Perlecouscous 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 paprikaterningene i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Ha i 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 det tyrkiske krydderet 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.
- 5** Vel bekomme!

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