



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.