



Laksesteak med grøn couscous og persilleyoghurt

Arabisk inspireret couscous sammen med en dip af persille og yoghurt smager forrygende til de grillstegte laksebøffer.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

1 broccoli

Olie til stegning

3 dl cous cous

1 fed hvidløg

1 agurk

1 rødløg

50 g rosiner

Reven skal og saft af 1 økologisk citron

2 spsk. ekstra jomfru olivenolie

Salt og peber

Persilleyoghurt

2 dl græsk yoghurt

1 håndfuld persille

1 fed hvidløg

Salt og peber

4 laksebøffer

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Del broccoli i små buketter. Damp den i ca. 3 minutter. Afdryp og blend broccoli til en couscous lignende konsistens.
- 2 Tilbered couscous som angivet på emballagen i vand tilsat presset hvidløg. Afkøl couscous.
- 3 Skær agurk i små tern og hak løget. Vend couscous med blended broccoli, agurk, løg og rosiner. Tilsæt reven citronskal og citronsaft og dryp olivenolie over. Smag salaten til med salt og peber.
- 4 Rør yoghurt med hakket persille og presset hvidløg. Smag til med salt og peber.
- 5 Steg laksebøffen på en grillpande i ca. 3 minutter på hver side.
- 6 Server med grøn couscous og persilleyoghurt.

