



Ugnsbakad regnbåge med rostad dillbulgur och citroneyoghurt

Ugnsbakad regnbåge med rostad dillbulgur och citronyoghurt

Vill du göra det riktigt enkelt för dig, ät svensk regnbågsfilé till middag! Antingen ställer du in den i ugnen som den är, eller så snabbgravar du den med citron och salt en halvtimme först. Då får den en ännu friskare smak och blir något fastare i köttet. Rostad bulgur med dill- och vitlöksolja, smakrik gurksallad och frisk citron- och honungsyoghurt till det?

4 PORTIONER / CA 30 MINUTER

600 g regnbågsfilé
1 msk olivolja
1 liten citron, saften
salt och nymalen svartpeppar

ROSTAD DILLBULGUR

3 dl bulgur
6 dl vatten
1 tsk salt
3/4 dl olivolja
1 vitlöksklyfta
1 dl färsk dill
salt och nymalen svartpeppar

SMAKRIK GURKSALLAD

1 slanggurka
1 tsk salt
1 tsk socker
1 msk ris- eller vitvinsvinäger
1 msk olivolja
1 liten vitlöksklyfta, pressad eller riven

CITRON- OCH HONUNGSYOGHURT

2 dl yoghurt, 10 %
1 msk flytande honung
1/2 citron, skal och saft
en nypa salt

TOPPING (KAN UTESLUTAS)

ca 50 g regnbågsrom

1. Lägg regnbågsfilén i en lätt oljad ugnsfast form med skinnsidan nedåt. Krydda med salt, peppar och saft av citron. Låt stå medan du förbereder resten.

2. Rostad dillbulgur: Sätt ugnen på 200 °. Koka bulgur i lättsaltat vatten tills den är al dente, någon minut kortare än paketets anvisning. Låt ånga av.

3. Mixa olivolja, dill och vitlök till en dillolja. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Blanda ner dilloljan i bulguren och sprid ut allt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen i 10–12 minuter tills bulguren fått lite färg och en rostad yta. Håll varmt.

3. Regnbåge: Sätt ugnen på 175 °. Ställ in fisken i ugnen i 12–15 minuter tills den är precis genomstek och saftig, med en innetemperatur på ca 48 °.

4. Smashad gurksallad: Lägg gurkan på en skärbräda och banka den lätt med en kavel eller ett knivblad tills den spricker. Skär i grova bitar. Strö över salt och socker och låt dra i 10 minuter. Håll av vätskan och blanda med vinäger, olivolja och vitlök.

5. Citron- och honungsyoghurt: Rör ihop yoghurt och honung med skal och saft från citron. Smaka av med salt.

6. Servera fisken med rostad dillbulgur, gurksallad, citron- och honungsyoghurt och regnbågsrom.

FISKFAKTA: I Sverige föder vi upp regnbåge av arten *oncorhynchus mykiss*.

