



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med bulgur og smørstekt squash, med lett urtedressing og ajvarsaus

Smørstekt squash

½–1 stk squash

1 stk gul løk

1 ss smør ^B

Bulgur

125 g bulgur

1 pakke grønnsaksbuljong

½ ss smør ^B

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

½–1 pakke tyrkisk krydder

Tilbehør

75 g lett urtedressing

1 pakke ajvar

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Smørstekt squash:** Skyll squashen, og skrell løken. Del løken i båter og squashen i grove biter.
- 2. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet. Rør inn ½ ss smør i den ferdigkokte bulguren.
- 3. Svinefilet:** Skjær kjøttet i 2 jevnstore stykker. Krydre kjøttet med salt, pepper og det tyrkiske krydderet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side (se tips). Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile i omtrent 5 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 4. Smørstekt squash, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje og 1 ss smør. Stek squashen og løken i 3–4 minutter, til det har fått litt farge. Krydre med salt og pepper underveis.
- 5. Tilbehør:** Server urtedressing og ajvarsausen til retten.



TIPS!

For perfekt resultat på kjøttet, kan du bruke et steketermometer. Kjernetemperaturen skal ligge på 62–65 grader når du tar kjøttet ut av pannen. La det hvile til temperaturen viser omtrent 68 grader.