



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grillspyd med pepperkrydret svin, bulgur og pico de gallo

Bulgur

125 g bulgur
½ pakke grønnsaksbuljong

Grillspyd

300 g mager svinekam i skiver
1 stk rød paprika
½ stk rødløk
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
½ pakke basilikumolje
1 pakke grillspyd
1 ts olje ^B

Pico de gallo

½ stk rødløk
1 stk rød chili
2 stk tomater
½ stk lime
½ pakke basilikumolje

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Grønnsaker: 75 g
Bulgur: 100 g Pico: 75 g
Energiinnhold: ca. 480 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

TIPS!

Kjøttet kan grilles om været skulle klaffe. Legg grillspydene i vann i 10 minutter, så de ikke begynner å brenne. Grill kjøttet i 3-4 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. Tilsett litt finrevet limeskall inn i bulguren, for et syrlig sting.

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft (se tips).
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men tilsett grønnsakbuljongen i kokevannet.
3. **Grillspyd:** Skjær hvert av kjøttstykkene i terninger. Skyll og kutt paprikaen i grove terninger. Skrell og kutt halve rødløken i grove terninger. Tre kjøttet, paprikaen og løken på grillspydene. Bland sammen kryddermiksen og halve pakken med basilikumolje. Pensle grillspydene med krydderoljen. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek grillspydene i 2 minutter på hver side. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i omtrent 6 minutter, til det er gjennomstekt. Krydre med litt salt.
4. **Pico de gallo:** Skyll og del chilien i to, og fjern frøene. Finhakk chilien og resten av rødløken. Skyll og kutt tomatene i terninger. Bland sammen grønnsakene og resten av basilikumoljen i en skål. Smak til med saft fra limen, litt salt og pepper.
5. God middag!