



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 023\_2

# 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 <sup>B</sup>

## Pico de gallo

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

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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!