



Marinert svinefilet med eple- og ruccolasalat, jasminris og soppsaus

Ris

125 g jasminris

Ruccola- og eplesalat

1 stk grønt eple

1 stk tomat

50 g rucola

½–1 stk rødløk

Marinert svinefilet

300 g marinerte filetstykker
av svin

Saus

1 pakke soppsaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Ruccola- og eplesalat:** Skyll eplet, tomaten og rucolaen, og skrell rødløken. Finhakk løken. Kutt eplet i terninger og tomaten i båter. Ha rucolaen, eplet, tomaten og løken i en skål, og bland inn litt olivenolje, salt og pepper.

3. **Marinert svinefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt.

4. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

5. Vel bekomme!



TIPS!

Server salaten i separate skåler for en mer barnevennlig rett.