



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sautéskeer med sesam og blomkålsriv

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1 stykke blomkål
1 stk avocado
¼ stk citron
300 g sautéskeer af svinefilet
3 spsk sød chilisaucе
½ pose sesamfrø
¼ pk ærteskud

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b
olivenolie ^b

^b basisvare

1. Kog kartoflerne i letsaltet vand, der lige dækker, i 15-20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
2. **Blomkålsriv:** Fjern bladene, skyl og riv blomkålen på den grove side af rivejernet. Brug evt. en foodprocessor med det grove rivejern på. Læg blomkålen i en skål. Halvér avocadoer, fjern sten og skal. **TIP:** Brug en teske og kø den rund langs kanten af skallen, så smutter kødet nemt ud. Skær det i små tern og bland med blomkålen. Bland 2 spsk olivenolie, saft af citron, salt og peber og tilsæt til blomkålsriven.
3. **Sautéskeer:** Varm en stor (grill)pande op med lidt olie. Læg sautéskeerne på, krydr med salt og peber og steg ½ min. på hver side. Læg kødet i et fad, hæld chilisaucen over med det samme og drys med sesamfrø.
4. Hæld vandet fra kartoflerne og servér dem til kødet sammen med blomkålsriv drysset med spirer.