



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret filetstykke av svin med bulgur, varm tomatsalat og yoghurt

Bulgur

½ pakke tomatpuré
125 g bulgur
🏠 2½ dl vann
🏠 ½ ss smør

Varm tomatsalat

2 stk tomater
1 bunt bladpersille
1 stk sjalottløk

Krydret filetstykke av svin

300 g filetstykke av svin
1 pakke persillade

Til servering

½ pakke yoghurt
naturell

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 sukker

- 1 Bulgur:** Varm opp en kjele til middels varme, og ha i litt olje. Tilsett tomatpuréen, og stek den i omtrent 1 minutt. Tilsett 2½ dl vann og litt salt, og kok opp. Ha bulguren i det kokende vannet, og rør om. La bulguren småkoke under lokk i 8–10 minutter. Rør om jevnlig slik at det ikke svir seg. Vend inn ½ ss smør før servering.
- 2 Varm tomatsalat:** Skyll tomaterne og persillen, og skrell løken. Kutt tomaterne i båter, løken i skiver og plukk persillebladene fra stilkene.
- 3 Krydret filetstykke av svin:** Skjær kjøttet i to like tykke skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side. Løft kjøttet over på en tallerken og krydre med persilladen.
- 4 Varm tomatsalat, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og stek tomaterne og løken i 2 minutter. Krydre med litt salt, pepper og sukker, og vend inn persillen.
- 5 Til servering:** Server yoghurten til retten.

Tips fra kokken: Tomatsalaten kan serveres kald om dere heller foretrekker det. Hold av litt av persilladen og krydre yoghurten med den.