



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Svinefilet med couscous og smørstekt squash, med lett urtedressing og ajvar

Smørstekt squash

½–1 stk squash
1 stk gul løk
🏠 1 ss smør

Couscous

125 g couscous
1 pakke
grønnsaksbuljong
🏠 ½ ss smør

Svinefilet

300 g filetstykke av svin
½–1 pakke persillade

Tilbehør

1 pakke lett urtedressing
1 pakke ajvar

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

1 Smørstekt squash: Skyll squashen, og skrell løken. Del løken i båter og squashen i grove biter.

2 Couscous: Tilbered couscousen som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet. Rør inn ½ ss smør i den ferdigkokte couscousen.

3 Svinefilet: Skjær kjøttet i 2 jevnstore stykker. Krydre kjøttet med persilladen, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side (se tips). Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile i omtrent 5 minutter, eller til resten av retten er klar.

4 Smørstekt squash, fortsettelse: Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje og 1 ss smør. Stek squashen og løken i 3–4 minutter, til det har fått litt farge. Krydre med salt og pepper underveis.

5 Tilbehør: Server urtedressing og ajvaren til retten.

Tips fra kokken: For perfekt resultat på kjøttet, kan du bruke et steketermometer. Kjernetemperaturen skal ligge på 62–65 grader når du tar kjøttet ut av pannen. La det hvile til temperaturen viser omtrent 68 grader.