



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med røkt chili, perlecouscous, stekte grønnsaker og curry- og mangodressing

Perlecouscous

125 g perlecouscous
1 pakke
grønnsaksbuljong

Stekte grønnsaker

½–1 stk rød paprika
½–1 stk squash
½–1 stk rødløk

Svinefilet med røkt chili

300 g filetstykke av svin
½–1 pakke røkt
chilikrydder

Servering

½–1 pakke curry- og
mangodressing

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

1 Perlecouscous: Tilbered couscousen som anvist på pakken.

2 Stekte grønnsaker: Skyll og rens paprikaen og squashen, og skrell løken. Kutt grønnsakene i jevnstore terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter. Ha grønnsakene over i en bolle, og hold dem varme.

3 Svinefilet med røkt chili: Krydre kjøttet med det røkte chilikrydderet. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt olje. Brun kjøttet raskt på alle sider, og skru ned varmen til middels. Legg på lokk. La kjøttet ligge og hvile i stekepannen i omtrent 4 minutter, eller til det er gjennomstekt.

4 Perlecouscous, fortsettelse: Sil av vannet fra couscousen når den er ferdigkokt, og krydre med salt og pepper. Vend inn de stekte grønnsakene og buljongen.

5 Servering: Del kjøttet i to på langs. Server grønnsakene, perlecouscousen og curry- og mangodressing til kjøttet.

Tips fra kokken: Kjøttet kan kuttes i strimler eller tynne skiver og stekes sammen med grønnsakene hvis du heller vil det.