



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Bulgur

125 g bulgur
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 chilimix

Servering

½-1 pakke curry- og
mangodressing

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- 1 Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha buljongen i vannet.
- 2 Stekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen og squashen, og skrell rødløken. 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 den røkte chilimixen. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side. Skru ned til middels lav varme, legg på lokk og la kjøttet ettersteke i stekepannen i omtrent 5 minutter, eller til det er gjennomstekt.
- 4 Couscous, fortsettelse:** Krydre couscousen med salt og pepper når den er ferdigkokt, og vend den sammen med de stekte grønnsakene.
- 5 Servering:** Del kjøttet i to på langs. Server grønnsakene, bulguren 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.