



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sautéskeer i teriyaki med honningristede gulerødder og COUSCOUS

Det skal du bruge

2 spsk teriyaki-sauce
300 g sautéskeer af svinefilet
3 stk gulerødder
1 spsk honning
½ pose koriander, frisk
½ pose grøntsagsbouillon
125 g couscous
½ stk lime
½ pose sesamfrø

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** **Marinade:** Bland teriyaki og 2 tsk olie i en skål. Vend kødet i marinaden og sæt i køleskabet.
- 2** **Honningristede gulerødder:** Skræl gulerødderne, skær i kvarte på langs og i grove stykker på skrå. Damp i letsaltet vand til de er lige netop møre. Hæld vandet fra, men gem ca. ½ dl. Kom gulerødder og kogevand tilbage i gryden og tilsæt honning og 2 tsk smør. Kog ved god varme under omrøring til væden er kogt ind til det halve. Smag til med salt, peber og hakket koriander.
- 3** **Lime-couscous:** Kog 1¾ dl vand op i en lille gryde og bland bouillon i. Tilsæt couscous, sluk for varmen og lad det trække under låg ca. 5 min. til væden er opsuget. Smag til med revet limeskal, limesaft, salt og peber.
- 4** **Sautéskeer i teriyaki:** Kom sesamfrø på en tør pande og varm op til god varme. Rør rundt i dem, så de ikke bliver sorte. Tag den af, når de har fået noget farve. Skru op til kraftig varme og kom sautéskeerne og marinaden på og steg ½-1 min. på hver side. Drys sesamfrøene over til sidst.
- 5** Servér sautéskeer med bulgur og gulerødder og evt. resten af teriyaki-saucen.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Energi pr. portion: | 2.459 kj / 588 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 13,6 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 4,2 g |
| Kulhydrat | 72,2 g |
| heraf sukkerarter | 20,7 g |
| Protein | 44,0 g |
| Salt | 2,8 g |
| Kostfibre | 3,8 g |