



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marinerte svineskiver og lun bulgursalat med rosenkål og ajvaryoghurt

Lun bulgursalat med rosenkål

125 g bulgur
1 pakke høsebuljong
200 g rosenkål
1 stk rødløk
50 g spinat
1 ss smør ^B

Ajvaryoghurt

150 g yoghurt naturell
1 pakke ajvar

Marinerte svineskiver

300 g marinerte filetstykker av svin

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Lun bulgursalat med rosenkål, forberedelser:** Kok bulguren som anvist på pakken, men ha høsebuljongen i kokevannet. Rens og del rosenkålene i fire. Skrell rødløken og del den i tynne båter. Skyll og tørk spinaten.
3. **Lun bulgursalat med rosenkål, fortsettelse:** Ha rosenkål- og løkbåtene utover et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter.
4. **Ajvaryoghurt:** Bland sammen yoghurten og ønsket mengde av ajvaren i en liten skål. Smak til med litt salt.
5. **Marinerte svineskiver:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side. Ta stekepannen bort fra varmen og la kjøttet hvile i stekepannen frem til servering.
6. **Lun bulgursalat med rosenkål:** Sil vannet fra bulguren og vend inn 1 ss smør. Vend bulguren sammen med de bakte grønnsakene og spinaten, og server med kjøttet og sausen.