



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Filetstykke av svin med tomatbulgur, smørstekt squash og hvitløksdressing

Tomatbulgur med grønnsaker

1 stk gul løk
1 stk rød paprika
1 pakke tomatpuré
125 g bulgur
1 pakke grønnsaksbuljong
🏠 ½ ts sukker
🏠 2½ dl vann

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

Hvitløksdressing

150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade

Smørstekt squash

½ stk squash
🏠 1 ss smør*

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader over- og undervarme.
- 2 **Tomatbulgur med grønnsaker:** Skrell og grovhakk løken. Skyll, rens og kutt paprikaen i terninger.
- 3 **Svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side (se tips). Ha det over i en ildfast form, og stek det videre i ovnen i omtrent 15 minutter. Legg kjøttet over på et skjærebrett, la det hvile i omtrent 8 minutter før det skjæres i skiver.
- 4 **Tomatbulgur med grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og paprikaen i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Vend inn tomatpuréen, bulguren og ½ ts sukker, og stek videre i 1 minutt. Vend inn grønnsaksbuljongen og 2½ dl vann, og rør til tomatpuréen er oppløst. Ha lokk på kjelen, og la bulguren småkoke på lav varme i 8–10 minutter. Rør om et par ganger underveis.
- 5 **Hvitløksdressing:** Ha yoghurten i en serveringsskål, og smak til med persilladen, salt og pepper.
- 6 **Smørstekt squash:** Skyll og kutt squashen i to på langs, og deretter i tynne skiver. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje og 1 ss smør. Stek squashen i omtrent 3 minutter under omrøring, og krydre med salt og pepper.

Tips fra kokken: Sett inn et steketermometer om du har, og stek svinekjøttet til det har 62–64 grader i kjernetemperatur. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 65–68 (rosa kjerne) 68–70 grader (gjennomstekt).

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ