



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Røkt svinebiff og bakt eplesalat med bulgur, grønnkål og timiansjy

Bulgur

125 g bulgur
½ ss smør* ^B

Bakt eplesalat

1 stk rødløk
2 stk gulrøtter
1 stk rødt eple
50 g strimlet grønnkål

Røkt svinebiff

300 g røkt svinekam uten ben

Timiansjy

1 pakke timian
½–1 pose glutenfri soyasaus
½ ss hvetemel* ^B
2 dl vann ^B
1 ss smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Sil vannet fra den ferdigkokte bulguren, vend inn ½ ss smør, og krydre med litt salt og pepper.
3. **Bakt eplesalat:** Skrell løken og gulrøttene, og skyll eplet. Kutt gulrøttene i grove biter, og eplet og løken i båter. Fordel gulrøttene og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene og løken i ovnen i 10 minutter. Skru deretter ned ovnen til 180 grader varmluft, ta brettet ut av ovnen, og vend inn eplebåtene og grønnkålen. Stek det hele videre i 5 minutter, eller til kålen er sprø.
4. **Røkt svinebiff:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3 minutter på hver side. Legg kjøttet over på et fat, og la det hvile frem til servering. La fettene være igjen i pannen.
5. **Timiansjy:** Skyll timianen og dra bladene av stilkene. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og rør inn ½ ss hvetemel og ønsket mengde timian i fettene. Tilsett soyasausen og spe med 2 dl vann, litt og litt under omrøring, eller til ønsket konsistens. La sjen småkoke i 5 minutter, og pisk inn 1 ss smør før servering.