



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret svinefilet med stekte middelhavsgrønnsaker, fullkornsbulgur og tomatsaus

Bulgur

125 g bulgur

Krydret svinefilet

300 g filetstykk av svin
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
1 ts olje ^B

Middelhavsgrønnsaker

1 stk rødløk
½ stk squash
½ stk gul paprika
1 stk tomat
1 ts olje ^B

Tomatsaus

1 pakke tomatsaus

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Bulgur: 100 g
Grønnsaker: 125 g
Tomatsaus: 3 ss
Energiinnhold: ca. 390 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).



TIPS!

Sett inn et steketermometer om du har, og stek kjøttet til det når en kjernetemperatur på 64 grader. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 68–70 grader.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
3. **Krydret svinefilet:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Legg kjøttet over i en ildfast form, krydre med litt salt og kryddermiksen, og stek det videre i ovnen i 10–12 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter før du skjærer det i skiver.
4. **Middelhavsgrønnsaker:** Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Skyll squashen, paprikaen og tomaten og kutt dem i store terninger. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, squashen og paprikaen i 3–4 minutter. Tilsett tomaten og stek videre i 2 minutter. Krydre med litt salt og pepper.
5. **Tomatsaus:** Ha sausen i en liten kjele, og kok opp over svak varme under omrøring.