



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sautéskeer i teriyaki med honningristede gulerødder og couscous

Det skal du bruge

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

Det skal du selv have

olie ^b
smør* ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 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.**