



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekte svinemedaljonger med frisk couscous-salat og urtedressing

Frisk couscous-salat

125 g couscous
1 pakke grønne ert
1 stk rødløk
½ stk agurk
1 bunt bladpersille
1 stk sitron
2½ dl vann ^B
1 ss olivenolje ^B

Stekte svinemedaljonger

300 g filetstykke av svin

Til servering

½ pakke urtedressing

olje ^B

smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Frisk couscous-salat:** Kok opp 2½ dl vann med litt salt i en kjele. Ta kjelen til side når vannet koker, og tilsett couscousen og ertene. Rør om, og la det swlle under lokk i 4–5 minutter. Skrell rødløken, skyll agurken og persillen. Kutt rødløken i strimler og lag lange tynne bånd av agurken med en osthøvel. Plukk persillebladene fra stilkene. Skvis saften fra sitronen i en salatbolle, og vend inn løken.
- 2. Stekte svinemedaljonger:** Del kjøttet i omtrent 3 cm tykke medaljonger. Trykk medaljongene litt flate, og krydre med salt og pepper på begge sider. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek medaljongene i omtrent 3 minutter på hver side. Trekk stekepannen fra varmen, og la kjøttet hvile i stekepannen frem til servering.
- 3. Frisk couscous-salat, fortsettelse:** Ha agurken, persillen og 1 ss olivenolje i salatbollen med løken, og krydre med litt salt og pepper. Rør den ferdigkokte couscousen luftig med en gaffel, og vend den og ertene sammen med resten av ingrediensene i salatbollen.
- 4. Til servering:** Server urtedressing til retten.