



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med røkt chili, couscous, stekte grønnsaker og curry- og mangodressing

Couscous

125 g couscous
1 pakke grønnsaksbuljong

Stekte grønnsaker

½–1 stk rød paprika
½–1 stk squash
½–1 stk rødløk

Svinefilet med røkt chili

300 g filetstykke av svin
½–1 pakke røkt chilimix

Servering

½–1 pakke curry- og mangodressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, men ha buljongen i vannet.
- 2. Stekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen og squashen, og skrell rødløken. Kutt grønnsakene i jevnstore terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter. Ha grønnsakene over i en bolle, og hold dem varme.
- 3. Svinefilet med røkt chili:** Krydre kjøttet med den røkte chilimixen. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side. Skru ned til middels lav varme, legg på lokk og la kjøttet ettersteke i stekepannen i omtrent 5 minutter, eller til det er gjennomstekt.
- 4. Couscous, fortsettelse:** Krydre couscousen med salt og pepper når den er ferdigkokt, og vend den sammen med de stekte grønnsakene.
- 5. Servering:** Del kjøttet i to på langs. Server grønnsakene, couscousen og curry- og mangodressing til kjøttet.



TIPS!

Kjøttet kan kuttes i strimler eller tynne skiver og stekes sammen med grønnsakene hvis du heller vil det.