



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med pannestekt squash, fullkornsbulgur og tomat- og balsamicovinaigrette

Fullkornsbulgur

125 g bulgur

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

1 ts olje ^B

Tomat- og balsamicovinaigrette

1 stk tomat

1 bunt bladpersille

½-1 pakke

balsamicovinaigrette

Pannestekte grønnsaker

½ stk rødløk

1 stk grønt eple

1 stk squash

1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Bulgur: 100 g

Grønnsaker: 150 g Dressing: 2

ss Energiinnhold: ca. 460

kcal. For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Fullkornsbulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.

3. **Svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. 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, og stek det i ovnen i 12-15 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5-10 minutter før du skjærer det i skiver.

4. **Tomat- og balsamicovinaigrette:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll, tørk og finhakk persillen. Bland tomaten, persillen og balsamicovinaigretten i en serveringsskål. La tomat- og balsamicovinaigretten stå frem til servering.

5. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell rødløken. Kutt løken og eplet i båter. Skyll og kutt squashen i terninger. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, eplet og squashen i 4-5 minutter. Krydre med litt salt og pepper.



TIPS!

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