



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

## Sautéskiver med sesam og blomkålsriv

### Det skal du bruge

400 g kartofler, små  
½ stykke blomkål  
1 stk avocado  
⅓ stk citron  
300 g sautéskiver af svinefilet  
2½ spsk sød chilisaucе  
½ pose sesamfrø  
¼ pk ærteskud

### Det skal du selv have

olie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olivenolie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Kog kartoflerne i letsaltet vand, der lige dækker, i 15-20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
2. **Blomkålsriv:** Fjern bladene, skyl og riv blomkålen på den grove side af rivejernet. Brug evt. en foodprocessor med det grove rivejern på. Læg blomkålen i en skål. Halvér avocadoer, fjern sten og skal. **TIP:** Brug en teske og kør den rund langs kanten af skallen, så smutter kødet nemt ud. Skær det i små tern og bland med blomkålen. Bland 2 spsk olivenolie, saft af citron, salt og peber og tilsæt til blomkålsriven.
3. **Sautéskiver:** Varm en stor (grill)pande op med lidt olie. Læg sautéskiverne på, krydr med salt og peber og steg ½ min. på hver side. Læg kødet i et fad, hæld chilisaucen over med det samme og drys med sesamfrø.
4. Hæld vandet fra kartoflerne og server dem til kødet sammen med blomkålsriv drysset med spirer.