



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekte svinemedaljonger med frisk couscous-salat og urtedressing

## Frisk couscous-salat

125 g couscous  
1 pakke grønne erters  
1 stk rødløk  
½ stk agurk  
1 bunt bladpersille  
½ stk sitron  
2½ dl vann <sup>B</sup>

## Stekte svinemedaljonger

300 g filetstykke av svin

## Til servering

½ pakke urtedressing

olje <sup>B</sup>

smør\* <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olivenolje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 svulle 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 ostehøvel. 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 litt 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.