



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med couscous, stekt squash og ajvarsaus

Stekt squash

½–1 stk squash
1 stk rød paprika

Couscous

125 g couscous
1 pakke grønnsaksbuljong
½ ss smør* ^B

Svinefilet

300 g filetstykke av svin
½–1 pakke spisskummen
1 ss smør* ^B

Tilbehør

1 pakke lett urtdressing
1 pakke ajvar

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Stekt squash og paprika:** Skyll squashen, og skyll og rens paprikaen. Del paprikaen og squashen i grove biter.

2. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet. Rør inn ½ ss smør i den ferdigkokte couscousen.

3. **Svinefilet:** Skjær kjøttet i 2 jevnstore stykker, og krydre kjøttstykkene med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side (se tips). Ha i 1 ss smør og spisskummen mot slutten av steketiden, og øs kryddersmøret over kjøttet. Legg kjøttet og smøret over på en tallerken, og la det hvile i omtrent 5 minutter, eller til resten av retten er klar.

4. **Stekt squash, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek squashen og paprikaen i 3–4 minutter, til det har fått litt farge. Krydre med salt og pepper underveis. Legg kjøttet og stekesjyen i pannen med grønnsakene før servering.

5. **Tilbehør:** Server urtdressing og ajvarsausen til retten.

TIPS!

For perfekt resultat på kjøttet, kan du bruke et steketermometer. Kjernetemperaturen skal ligge på 62–65 grader når du tar kjøttet ut av pannen. La det hvile til temperaturen viser omtrent 68 grader.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ