



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svinefilet med kremet tandoori-saus, ris og stekte grønnsaker

## Ris

135 g basmatiris

## Stekte grønnsaker

1 stk brokkoli  
1 stk gul paprika  
1 pakke cashewnøtter

## Kjøtt og saus

300 g filetstykke av svin  
1 pakke kokoskrem  
½-1 pakke tandoori masala  
1 pose glutenfri soyasaus  
1 dl vann <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Stekte grønnsaker:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skyll og kutt paprikaen i tynne strimler.

3. **Kjøtt og saus:** Kutt kjøttet i jevntykke skiver. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Legg kjøttet i pannen, og la det steke i 2 minutter. Krydre med salt og pepper, snu kjøttet, og la det steke 2 minutter til på andre siden. Tilsett kokoskremen, tandoori masalaen, soyasausen og 1 dl vann. Kok opp, skru ned til lav varme, og la det hele trekke frem til servering.

4. **Stekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene fra punkt 2 i 2-3 minutter under omrøring, og krydre med litt salt og pepper. Topp retten med cashewnøttene.

## TIPS!

Ønsker dere en litt tykkere saus, kan man vende inn ½-1 ss hvetemel i kjøttet når det er stekt før man tilsetter ingrediensene til sausen.