



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Lun salat med okse og hvedekerner

Det skal du bruge

125 g hvedekerner
½ pose grøntsagsbouillon
½ stk broccoli
½ stk rød peber
½ stk rødløg
300 g oksesteg af tykkam
1 pose hoisinsauce
1 pk bredbladet persille
½ stk lime

Det skal du have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C varmluft.
2. **Hvedekerner:** Kog hvedekerner som anvist på posen og tilsæt bouillon i vandet.
3. **Grøntsager:** Skær broccoli i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i strimler. Pil rødløg og skær i både. Læg alle grøntsagerne på en bageplade med bagepapir og vend dem med lidt olivenolie, salt og peber. Fordel dem jævnt på pladen og bag 10-14 min. midt i ovnen.
4. **Okse:** Varm en stegepande op med lidt olie. Tag kødet ud af posen og kassér lagen. Skær kødet i tern på 2x2 cm. Steg kødet ved høj varme i 4 min. til det får noget farve. Kom hoisinsauce og ½ spsk vand ved og glasér det ca. 1 min. Sæt det til side.
5. **Lun salat:** Skyl og hak persillen groft. Skyl lime, riv skallen og pres saften. Bland grøntsagerne godt rundt med hvedekerner, persille, limeskal og -saft og smag til med salt og peber.
6. Servér den lune salat med tern af oksekød.