

Svin ytrefilet med ris, salat og yoghurt dressing



Dette middagstipset inneholder ris-salat med aprikos, mandler, granateple, mynte og persille. Agurk- og løksalat som tilbehør. Yoghurtdressing med lime ved siden av. En smakfull, sunn og mager middag.

1

Begynn med å steke ytrefiletten

Stek kjøttet i ovnen på 200 grader i 12 minutter eller brun det i stekepanne med litt smør før det legges tilbake i aluminiumsformen og etterstekes i ovn på 200 grader i 7-8 minutter. Hvis du skal helsteke en ytrefilet bruner du den først i pannen og legger den inn i ovnen til den har en kjernetemperatur på 68 grader.

2

Kok ris og skjær grønnsaker

Kok ris som anvist på pakken. Skjær agurk i grove biter. Skrell løken og skjær den tynt i ringer på mandolin eller med kniv. Ha agurk og løk i en bolle. Ha over eddik, olje, salt og pepper. Bland godt sammen.

3

Del opp og bland det hele

Del opp frukt i mindre biter. Grovhakk mandler og rist dem litt i en tørr panne om du ønsker. Ta kjernene ut av granateplet. Finhakk urter, men spar litt hele blader til pynt. Bland sammen ris, frukt, mandler, granateple og urter til en salat. Ha over litt olivenolje salt og pepper. Topp med friske urter før servering.

4

Lag lime-dressing

Bland sammen limesaft, finrevet limeskall og yoghurt

Server det nystekte svinekjøttet med ris-salat, agurksalat og yoghurt-dressing.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Dressing

Gilde ytrefilet av svin	480 g
Ris	360 g
Agurk	1 stk
Gul løk	1 stk
Hvitvinseddik	1 ss
Olivenolje	1 ss
Salt & Pepper	
Aprikoser	1 dl (tørkede)
Plomme	3 stk
Mandler	1 dl
Granateple	1 stk
Mynte	1 liten potte
Bladpersille	1 liten potte
Olivenolje	2 ss
Yoghurt naturell	3 dl
Lime (saft og revet skall)	1 stk

Allergener

- Nøtter
- Melkeprotein inkl laktose