

Mættende lun salat

med tern af krydret oksekød

4 personer

Ingredienser:

Ca. 500 g tern af oksekød (af tykstegsfilet)

4 skalotteløg

4 fed hvidløg

2 tsk. karry

Salat:

100 g rucola

6 kryddertomater

80 g parmesanost

2 lime

2 spsk. olie – gerne olivenolie

salt og peber

Tilbehør:

500 g pasta penne



Tilberedningstid ca. 25 min.

1. Snit skalotteløg og hvidløg fint og kog pastaen efter anvisningen på pakken.
2. Varm olivenolie på en pande og rist kødet hurtigt. Krydr med salt og peber. Tag kødet fra og gem på en tallerken.
3. På samme pande ristes skalotteløg og hvidløg. Tilsæt karry og kom kødet og saften fra kødet tilbage på panden. Krydr med salt og peber. Lad det simre 5 minutter.
4. Vend rucola med tomater skåret i tern sammen med reven parmesanost og saft fra lime og 1 spsk. olivenolie. Krydr med salt og anret kødet og pastaen med salaten oven på.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3130KJ (745 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	860	205	27
Kulhydrat	1504	358	48
Fedt	766	182	24