

# Sauté skiver på italiensk

## med pasta

**4 personer**

**Ingredienser:**

500 g sauté skiver af svinefilet, ½ cm tykke  
salt og peber  
2 spsk olie  
1 squash  
1 gul peber  
3 dl bouillon  
100 g light friskost  
300 g pasta  
200 g cherrytomater  
30-40 g parmesan  
20 stilke purløg



Tilberedningstid ca. 20 minutter

1. Kog pastaen. Skær cherrytomaterne i halve og gem dem til pynt. Skær squashen i tern på 1½ x 1½ cm. Skær peberfrugten i strimler.
2. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm halvdelen af olien på en pande ved kraftig varme. Læg sauté skiverne på panden, vend dem straks. Tag kødet op på en tallerken og hold det varmt under fx stanniol.
3. Kom resten af olien på panden. Svits squashtern og peberfrugtstrimler ca. 1 minut. Kom bouillon og friskost i. Kog saucen op og rør den igennem.
4. Hæld pastaen i en si. Kom det afdryppet tilbage i gryden. Vend saucen fra panden i og smag til med salt og peber. Hæld det op på tallerkener eller et fad. Læg sauté skiverne på og pynt med cherrytomater, parmesan og klippet purløg.

Opskriften er venligst udlånt af [Danske Slagterier](#).

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 2520KJ (600 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	756	180	30
Kulhydrat	1109	264	44
Fedt	655	156	26