

Svinemedaljoner med birkesmarinade

let cremede ris og stegte løgbåde

4 personer

Ingredienser:

4 medaljoner af svinefilet

400 g ris

7 dl vand

1 tsk salt

Marinade

2 fed presset hvidløg

2 spsk olivenolie

2 tsk rødvinseddike

1-2 spsk birkes

Salt og peber

2 store rødløg eller 3 små

2 store løg eller 3 små

1 spsk olie

1 spsk tørret oregano

Salt og peber

Dressing

4 spsk mayonnaise, let

6 spsk yoghurt naturel

1 fed presset hvidløg

Salt og peber



Tilberedningstid: ca. 25 min.

1. Bring ris, vand og salt i kog og kog dem 12 minutter under låg, lad dem derefter hvile under låg til retten er færdig.
2. Pisk marinaden sammen og vend kødet godt rundt i det. Brun kødet på grill eller grillpande 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, ca. 3 minutter på hver side, til de er lige netop gennemstegte. Krydr med salt og peber.
3. Skær løgene i kvarte og steg dem på almindelig pande i olie eller dryp løgbådene med olie og steg dem på grill/grillpanden til de er gennemstegte. Drys med oregano, salt og peber.
4. Pisk dressingens sammen og vend den i de varme ris. Spis medaljonerne med de grove løgbåde og de let cremede ris.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3060KJ (729 Kcal)

| | Energy (KJ) | Energy (kcal) | Energi (%) |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Protein | 642 | 153 | 21 |
| Kulhydrat | 1469 | 350 | 48 |
| Fedt | 949 | 226 | 31 |