

Sauté-skiver med honningristede gulerødder og kørvel

4 personer

Ingredienser:

500 g sauté-skiver af svinefilet, ½ cm tykke
4 spsk Teriyaki marinade
4 tsk olie

Honningristede gulerødder

900 g gulerødder
4 tsk smør
2-3 spsk honning
salt og peber
frisk kørvel

Couscous

3 dl bouillon
3 dl couscous
1 lime



Tilberedningstid ca. 30 minutter

1. Bland Teriyaki marinade og olie i en skål. Vend kødet i marinaden og sæt det i køleskabet.
2. Skær gulerødderne i kvarte på langs og derefter i grove stykker på skrå. Damp dem i letsaltet vand, til de er lige netop møre. Gem ca. ½ dl af kogevandet.
3. Kom gulerødder, kogevand samt smør og honning i gryden og kog ved god varme under omrøring til væden er kogt ind til det halve. Smag til med salt, peber og hakket kørvel.
4. Kog bouillon op i en lille gryde og kom couscous i. Sluk for varmen og lad den trække under låg til væden er opsuget, ca. 5 minutter. Smag til med reven limeskal, limesaft, salt og peber.
5. Varm en pande ved kraftig varme. Læg sauté-skiverne på panden, vend dem straks og tag dem af panden.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](#).

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2340KJ (557 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	632	150	27
Kulhydrat	1310	312	56
Fedt	398	95	17