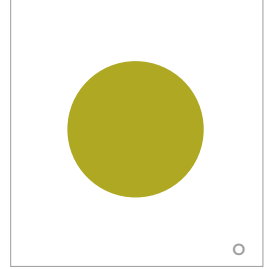




Balsamicomarinert svinekam med gresk salat og oreganoyoghurt

20-30 minutter



Svinekam



Balsamico



Oregano



Tomat



Agurk



Rødløk



Gresk Salatost



Couscous



Grønnsaksbuljong



Sitron



Yoghurt

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann, sukker

Ingredienser

	2 P	4 P
Vann* (steg 1)	2,5 dl	5 dl
Grønnsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Oregano	1 pose	1 pose
Sitron	½ stk	1 stk
Svinekam	300 g	600 g
Balsamico 14)	25 ml	50 ml
Olivenolje* (steg 2)	2 ss	4 ss
Sukker* (steg 2)	1 ts	2 ts
Yoghurt 7)	75 g	150 g
Agurk	1 stk	1 stk
Tomat	2 stk	4 stk
Rødløk	½ stk	1 stk
Gresk salatost 7)	100 g	150 g
Couscous 13)	100 g	200 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 540 g
Energi	589 kj/141 kcal	3177 kj/759 kcal
Fett	7 g	38 g
Hvorav mettet fett	3 g	15 g
Karbohydrater	9 g	50 g
Hvorav sukkerarter	2 g	10 g
Protein	9 g	48 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,6 g	3,1 g

Allergener

7) Melk 10) Selleri 13) Gluten 14) Sulfitter

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Lag couscous

Kok opp en kjele med vann* [2,5 dl | 5 dl] og grønnsaksbuljong.

Tilsett couscous og en skvett olivenolje*, og rør godt. Ta kjelen av varmen og la hvile under lokk i 5 min, eller til vannet er absorbert. Rør godt med en gaffel.

Plukk og finhakk oregano (spar litt til pynt).

Skjær sitron [½ stk, 2P] i båter.



Bland marinade

Skjær svinekam i 1-2 cm stykker (2 per pers.) og krydre med en klype salt* på begge sider.

Bland balsamico, olivenolje* [2 ss | 4 ss], sukker* [1 ts | 2 ts], en klype salt* og pepper* og halvparten av oregano i en liten skål.



Brun kjøtt

Varm opp en skvett olivenolje* i en stor stekepanne på middels høy varme.

Stek svinekam i 1-2 min på hver side, og sett til side på en tallerken.

Senk til middels varme, tilsett marinade i stekepannen og stek i 1 min. Tilsett svinekjøtt tilbake i stekepannen og bland med marinade til dekket. Ta stekepannen av varmen og la hvile til servering.



Bland oreganoyoghurt

Bland yoghurt, en klype oregano og en skvett sitronsaft i en liten skål. Smak til med salt* og pepper*.

Skjær agurk og tomat i 2 cm terninger.

Skjær rødløk [½ stk, 2P] i tynne skiver.

Skjær gresk salatost i 1 cm terninger.



Bland salat

Bland couscous, grønnsaker, gresk salatost, en skvett sitronsaft og en skvett olivenolje* i en stor skål.

Skjær svinekam i 1 cm tynne skiver.



Server

Anrett couscoussalat på tallerkener og topp med svinekjøtt og all balsamicomarinaden.

Server med en klatt oreganoyoghurt og pynt med en klype oregano.

Velbekomme!

HELLO OREGANO!

Når oregano blomstrer, får de vakre lilla eller rosa blomster som er spiselige!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U46