

Oppskrift

Harissa-marinert indrefilet av svin med sitroncouscous



1

Sett ovnen på 200 °C. Finriv skallet på sitronen og press ut saften.

2

Kjør sitronskall, -saft, hvitløk, honning, olivenolje, harissa, spisskummen og gurkemeie i en blender eller kjøkkenmaskin med knivblad. Gni svinefileten inn med blandingen.

3

Legg over i en ildfast form og stek i ovnen i ca. 20 minutter eller til ønsket kjernetemperatur (65-70 °C). La kjøttet hvile i 15 minutter før det deles i skiver.

4

Sitroncouscous

Lag sitroncouscous ved å dele sitron i skiver. Press ut saften i vannet. Ha i skivene og kok opp. Del paprika og gulrøtter i små terninger. Del tomater i to eller fire. Hell det kokende sitronvannet over couscousen, dekk til og la stå i 5 minutter. Rør couscousen luftig med en gaffel og vend inn grønnsakene.

Harissa

Harissa er en tyktflytende rød chilipasta som har opprinnelse i Tunisia. Den er både sterk og søt på én gang og har en smaksdybde som få andre chilisauser kan matche. Sausen finnes i utallige varianter med kryddere som karve og koriander (eller med de krydderne du ønsker). I dag er denne fargesterke sausen utbredt i store deler av Midtøsten – og svarer på dagens mattrender også her i Europa.

Trend: Flower Power

Spiselige blomster gjør et comeback på tallerkenen i år. Nærhet til naturen og mer bruk av naturlige råvarer er to av de trendene dette svarer på. Mange topprestauranter har også etablert egne hager eller drivhus der de dyrker sine egne råvarer. De er også mer utforskende og eksperimentelle med å bruke nye planter, spirer og blomster for å utnytte mer av ressursene. I tillegg til vakkert utseende, blir blomster nå også brukt mer som smakstilsetning i rettene. Ulike varianter av blomster har ulike smaksprofiler som kan gi både søte og salte retter en ekstra smaksdimensjon.

Produkter i denne oppskriften

Svin Indrefilet 1 Fr Pk



Svin Indrefilet 1 Hel Pk



Ingredienser

Sitron	1 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Honning	1 ss
Olivenolje	2 ss

Sitroncouscous

Harissa

Harissa (se egen oppskrift) 6 ss

Spisskummen 2 ts

Gurkemeie 1 ts

Gilde Indrefilet av svin 750 g

Sitroncouscous

Sitron 1 stk

Couscous 4 dl

Vann 4 dl

Gul paprika 1 stk

Gule gulrøtter 2 stk

Gule cherrytomater 250 g

Gule blomster, f.eks. anisblomster til pynt

Harissa

Rød chili 2 stk

Tørket eller røkt chili 2-3 stk

Hel karve 1 ts

Korianderfrø 1 ts

Spisskummen hel 1 ts

Hvitløksfedd 4 stk

Sitroncouscous

Harissa

Sitroncouscous

Harissa

Salt

1 ts

Sitronsaft

2 ss

Soltørkede tomater (eller aprikoser)

4 stk

Olivenolje

2-4 ss