

14. Løgsteaks med broccoli-couscous

Ingredienser

4 løgsteaks

1 broccoli

1 rødløg

1 revet gulerod

100 g friskbælgede ærter

50 g rosiner

50 g mandler

Dressing

1 dl yoghurt naturel

1 spsk. mayonnaise

4 kviste frisk estragon eller persille

Tilbehør

Kartofler eller brød

Fjern det mest grove af broccolistokken. Del broccolien i buketter og damp i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccoli i en foodprocessor sammen med rødløg og blend til en couscous lignende konsistens.

Vend den blendede broccoli med friskbælgede ærter, rosiner og ristede hakkede mandler og den revne gulerod

Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragon eller persille. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i broccoli-couscousen.

Steg løgsteaks på panden ca. 5 minutter på hver side. Krydr med salt og peber og server med couscous-salaten og kartofler eller brød.

