

# Stegt lårfilet med parmesanstegte grøntsager og grov ærtemos

10 portioner

Ingredienser

20 stk. stegt lårfilet

5 røde peberfrugter

5 porrer

1 kg rosenkål

3 små squash

1 spsk. olie

2½ dl. fintrevet parmesan

1 kg ærter (frosne)

2½ dl. græsk yoghurt

2½ spsk. persille

Salt og friskkværnet peber



## Tilberedning

Tilbered lårfilet efter anvisning på emballagen. Skær peberfrugt i kvarte, porrer i skiver, rosenkål i halve og squash i tynde skiver. Pensl olien på grøntsagerne i et meget tyndt lag, og fordel alle grøntsager på en bageplade med bagepapir. Drys revet parmesan over og steg grøntsagerne i ovnen ca. 25 minutter ved 200°C.

Kom de frosne ærter i en skål og dæk dem med kogende vand. Lad dem stå ca. 10 min. og hæld vandet fra. Kom ca. 2/3 af ærterne i en blender sammen med yoghurt, persille, salt og peber.

Blend i ca. 1 minut, og hæld ærtemosen i en skål. Bland godt med resten af de hele ærter.

Server stegt lårfilet med parmesanstegte grøntsager og grov ærtemos, samt f.eks. en god pesto og lidt brød eller pasta.