



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Barbecueglasert svinekam med pannestekt kål og plomme- og maissalsa

Fullkornsris

125 g fullkornsris

Barbecueglasert svinekam

300 g mager svinekam i skiver

1 pakke barbecuesaus

1 ts olje ^B

Pannestekt kål

300 g hodekål

1 ts olje ^B

Plomme- og maissalsa

½ stk rødløk

2 stk plommer

½-1 stk rød chili

1 pakke maiskorn

½ stk sitron

1 ss olivenolje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Svin: 125 g Kål: ¼

stk Salsa: 80 g

Energiinnhold: ca. 490 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. **Fullkornsris:** Tilbered ris som anvist på pakken.

2. **Barbecueglasert svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Skru ned til middels lav varme, og fordel barbecuesausen over kjøttet, og stek videre i 2 minutter på hver side. Legg kjøttet og sausen over på en tallerken og la kjøttet hvile i 5 minutter før servering.

3. **Pannestekt kål:** Del kålen i båter. La stilken være på plass, så båtene henger sammen i stilkfestet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kålen i 3-4 minutter på begge sider, til den er gyllen. Krydre med salt og pepper.

4. **Plomme- og maissalsa:** Skrell og finhakk rødløken. Kutt plommene i terninger. Kutt chilien i tynne skiver. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Bland sammen grønnsakene i en skål, og smak til med saft fra sitronen, 1 ss olivenolje, salt og pepper.

5. Nyt måltidet!



TIPS!

Både kjøttet og kålen kan grilles. Grill kjøttet over direkte varme i 2 minutter på begge sider, og stek den videre over indirekte varme.