



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Honningglasert svinebiff med hasselback-gulrøtter, pak choy og appelsinaoli

## Hasselback-gulrøtter

2 stk gulrøtter  
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper  
🏠 1 ss smør

## Ris

135 g jasminris

## Honningglasert svin

½ stk appelsin  
1 stk hvitløksfedd  
1 pakke honning  
300 g filetstykke av svin  
1 pose glutenfri soyasaus  
🏠 1 ss smør

## Grønnsaker

1 stk pak choy  
100 g finsnittet rødkål

## Appelsinaoli

½–1 pakke aioli  
½ stk appelsin

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 eplesider-, hvitvins- eller blank eddik

1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2 **Hasselback-gulrøtter:** Skrell gulrøttene og kutt dem i tynne skiver nesten helt igjennom (se tips). Ha gulrøttene med vifteformen vendt opp i en ildfast form, og ha over litt salt og 1 ss smør. Bak gulrøttene i ovnen i omtrent 25 minutter. Krydre med kryddermiksen og øs smøret over gulrøttene når det gjenstår 5 minutter av steketiden.

3 **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.

4 **Honningglasert svin:** Skyll appelsinen og skrell hvitløken. Finriv skallet (kun det oransje) fra appelsinen på et rivjern, og ha det i en skål. Finriv hvitløken. Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2 minutter på hver side, og ha det over i en ildfast form.

5 **Honningglasert svin, fortsettelse:** Ha hvitløken, honningen, saften fra appelsinen og 1 ss smør i stekepannen etter kjøttet. La det frese på middels varme i ett minutt, og rør inn soyasausen. Smak til med litt eddik, og hell sausen over kjøttet i formen. Stek det videre i ovnen under gulrøttene i 10–12 minutter, eller til kjøttet er gjennomstekt. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter, og skjær det i skiver før servering.

6 **Grønnsaker:** Skyll og kutt pak choyen i grove strimler. Skyll og varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen og rødkålen under lett omrøring i omtrent 2 minutter, og krydre med litt salt og pepper.

7 **Appelsinaoli:** Ha aiolien i skålen med appelsinskallet fra punkt 4, og smak til med litt salt og pepper.

**Tips fra kokken:** Legg et par grillspyd eller spisepinner på hver side av gulroten og skjær ned mot pinnene til kniven stopper. Da skjæres de ikke helt gjennom. Kutt gulrøttene i tynne skiver, og wok dem med de andre grønnsakene hvis dere heller ønsker det.