



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Teriyakiglasert svinekam med frisk appelsinsalat og ris

Ris

135 g jasminris

Frisk appelsinsalat

½–1 stk agurk
1 stk hjertesalat
1 stk appelsin
½–1 stk lime
1 ts sukker ^B

Teriyakiglasert svinekam

300 g mager svinekam i skiver
1 pakke teriyakisaus

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Ris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Frisk appelsinsalat: Skyll agurken og hjertesalaten, og skjær skallet av appelsinen. Skjær agurken i lange remser med en ostehøvel. Del appelsinen i terninger, og kutt salaten i tynne strimler. Skvis saften fra limen i en serveringsbolle, og rør inn 1 ts sukker og litt olivenolje. Vend agurken, salaten og appelsinen i limedressing (se tips).

3. Teriyakiglasert svinekam: Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side, og krydre med litt salt og pepper. Hell over teriyakisausen, og gi det et raskt oppkok.



TIPS!

Ha gjerne litt finrevet skall fra både limen og appelsinen i dressing. Husk å skylle dem godt først!