



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bibimbap med hoisinstekt svinekjøtt, lettsyltet agurk, speilegg og fullkornsris

Ris

135 g fullkornsris

Lettsyltet agurk

½–1 stk agurk
2 ss hvitvinseddik ^B
1 ss sukker ^B
1 dl vann ^B

Topping

2 stk gulrøtter
50 g spinat
1 stk rød chili
1 stk lime

Hoisinstekt svin og speilegg

1 pakke sesamfrø
2 stk egg
300 g mager svinekam i skiver
1 pakke hoisinsaus
½ dl vann ^B
1 ts olje ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Kjøtt: 100 g
Grønnsaker: 150 g Egg: 1 stk
Hoisinsaus: 1 ss
Energiinnhold: ca. 520 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).



TIPS!

Wok gulrøttene, spinaten og chilien med sesamfrøene i litt olje i omtrent 2 minutter.

- 1. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakkene.
- 2. Lettsyltet agurk:** Skyll eller skrell agurken, og kutt den i tynne skiver. Ha 2 ss eddik, 1 ss sukker og 1 dl vann i en bolle, og visp det sammen. Vend inn agurkskivene, og la dem stå å marinere frem til servering.
- 3. Topping:** Skrell og grovriv gulrøttene på et rivjern. Skyll spinaten og chilien. Kutt chilien i tynne skiver, og del limen i båter.
- 4. Hoisinstekt svin og speilegg:** Varm opp en tørr stekepanne til høy varme. Rist sesamfrøene i omtrent 1 minutt til de er gylne, og ha dem over i en liten skål. Senk temperaturen til middels varme, og ha litt olje i pannen. Stek to speilegg i omtrent 3 minutter, og legg dem over på en tallerken.
- 5. Hoisinstekt svin og speilegg, fortsettelse:** Kutt kjøttet i strimler. Tørk ut av stekepannen og varm den opp til høy varme igjen. Tilsett litt ny olje, og stek kjøttet i 2–3 minutter. Ha over hoisinsausen og ½ dl vann, og kok opp.
- 6. Fordel risen i to serveringsskåler, og topp med agurken, gulrøttene, spinaten, kjøttet og speileggene. Dryss over chilien og sesamfrøene, og server limebåtene ved siden av.**