



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 104_2

Soyamarinert svinekam med bulgur og mangosalat, servert med yoghurt

Soyamarinert svinekam

½ stk lime
½ stk rød chili
300 g svinekam i skiver
1 pose glutenfri soyasaus

Bulgur

125 g bulgur
1 ss smør* ^B

Mangosalat

½ stk rød chili
½ stk lime
½-1 stk mango
½ stk agurk
½ stk rødløk
1 bunt koriander
1 ts sukker ^B

Tilbehør

½-1 pakke yoghurt naturell

olje ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Soyamarinert svinekam: Skyll limen, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Skyll og finhakk chilien. Kutt kjøttet i strimler. Bland sammen limeskallet, halvparten av den hakkede chilien og soyasausen i en bolle. Vend inn svinekjøttet, og la det marinere på kjøkkenbenken mens resten av retten lages.

2. Bulgur: Tilbered bulguren som anvist på pakken. Rør inn 1 ss smør i den ferdigkokte bulguren.

3. Mangosalat: Bland sammen resten av chilien, saften fra limen og 1 ts sukker i en bolle. Skrell og kutt mangoen i tynne skiver eller i terninger. Skyll og kutt agurken i små terninger. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og grovhakk koriander. Vend mangoen, agurken, rødløken og koriander inn i dressingen (se tips).

4. Soyamarinert svinekam, fortsettelse: Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek de marinerte svinestriklene i omtrent 4 minutter, eller til de har en jevn stekeskorpe og er gjennomstekte.

5. Tilbehør: Server yoghurten til retten.



TIPS!

Du må gjerne blande mangosalaten inn med bulguren. Hold av litt koriander til å toppe retten med.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ