



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marinerte filetstykker av svin med ingefærsyltede grønnsaker og soyamajones

Ris

135 g fullkornsrís

Ingefærsyltede grønnsaker

2 stk gulrøtter

½–1 stk agurk

½–1 stk rødløk

1 bit ingefær

1 dl vann ^B

½ dl eplesider-/hvitvinseddik ^B

1 ss sukker ^B

Kjøtt

300 g marinerte filetstykker av svin

1 ts olje ^B

Soyamajones

1 pakke lettmaiones

½ pose glutenfri soyasaus

Topping

1 pakke chiliflak

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kokt ris: 100 g Grønnsaker:

180 g Kjøtt: 150 g

Soyamajones: 1–2

ss Energiinnhold: ca. 440

kcal. For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

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

2. **Ingefærsyltede grønnsaker:** Skrell gulrøttene og skyll agurken. Finsnitt gulrøttene og agurken i tynne staver. Skrell og kutt rødløken i strimler. Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 1 ss sukker i en liten kjele. Ha grønnsakene og ingefæren i en skål og bland inn syltelaken.

3. **Kjøtt:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. La det hvile på et skjærebrett i omtrent 5 minutter, og skjær det deretter i strimler.

4. **Soyamajones:** Ha lettmaionesen i en skål og rør inn halve posen med soyasaus.

5. **Topping:** Topp retten med chiliflakene.