



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hoisinglasert pulled pork med fullkornsrís og sesamristet brokkoli

Ris

135 g fullkornsrís

Hoisinglasert pulled pork

½ pakke vårløk
300 g mørkøkt svinebø
1 pakke hoisingsaus
½-1 pakke chiliflak

Sesamristet brokkoli

1 stk brokkoli
1 pakke sesamfrø
1 ts olje ^B

Topping

1 stk grønt eple
½ pakke vårløk
½ stk lime

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Svin: 125 g Ris: 100 g
Grønnsaker: 130 g Saus: 1 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

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

3. **Hoisinglasert pulled pork:** Skyll all vårløken. Kutt den grønne delen av vårløken i tynne skiver, og den nederste delen i grove biter. Ha kjøttet og kraften fra pakken i en ildfast form, og bland den nederste, grovkuttede delen av vårløken og hoisingsaus inn i kjøttet. Krydre med ønsket mengde av chiliflakene. Dekk formen med aluminiumsfolie, og stek kjøttet i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til det er gjennomvarmt.

4. **Sesamristet brokkoli:** Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i 4-5 minutter, til den er gyllen og gjennomstekt. Ha sesamfrøene i stekepannen mot slutten av steketiden, og krydre med salt og pepper.

5. **Topping:** Kutt eplet i terninger. Topp brokkolien med eplet og den grønne delen av vårløken. Kutt limen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

For mer saus, kan du tilsett 1-2 dl vann i formen med kjøttet, før du har det i ovnen.