



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Teriyakibakt svinefilet med ris og kålsalat

## Teriyakibakt svinefilet

300 g filetstykke av svin  
½ pakke teriyakisaus

## Ris

135 g jasminris

## Kålsalat

½ stk rødløk  
1 bunt reddiker  
300 g delt kinakål  
½ pose glutenfri soyasaus  
½ stk lime  
1 pakke sesamfrø

## Tilbehør

½ stk lime  
½ pakke teriyakisaus

pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Teriyakibakt svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 12–15 minutter (se tips). Ha teriyakisausen over kjøttet når det gjenstår 5 minutter av steketiden. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.
3. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
4. **Kålsalat:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt reddikene i tynne skiver eller i fire biter. Skyll og kutt kinakålen i strimler. Bland sammen løken, reddikene og kinakålen i en skål. Vend inn soyasausen, litt av saften fra limen og sesamfrøene.
5. **Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter, og server båtene og resten av teriyakisausen til retten.



## TIPS!

Wok kålen hvis du ønsker. Har du et steketermometer? Stek svinefileten til den har en kjernetemperatur på 68–70 grader. Hell stekesjyen over retten ved servering.