



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 150\_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\* <sup>B</sup>

## Mangosalat

½ stk rød chili  
½ stk lime  
½-1 stk mango  
½ stk agurk  
½ stk rødløk  
1 bunt koriander  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Tilbehør

½-1 pakke yoghurt naturell

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

<sup>B</sup> 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 svinestrimlene 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