



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt svinekam i soyasjysaus med lun eplesalat og ris

Ris

135 g jasmiris

Salat

1 stk rødt eple
1 stk hjertesalat
½ stk lime
½–1 stk rødløk

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

Soyasjysaus

1 stk sjalottløk
1 pakke honning
1 pose glutenfri soyasaus
½ stk lime
1 ss smør* ^B
1 dl vann ^B

Limemajones

1 pakke lettmajones
1 stk limeskall

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
smør* ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 2. Salat:** Skyll eplet, salaten og limen. Kutt salaten i strimler og eplet i tynne båter. Skrell og finhakk rødløken. Ha salaten og rødløken i en serveringsskål. Finriv skallet (kun det grønne) fra limen, og ha det over i en liten skål.
- 3. Salat, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek eplene i 2–3 minutter på hver snittflate, og krydre med litt salt. Vend eplene inn med salaten, og skvis over saften fra halve limen.
- 4. Svinekam:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 2–3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Legg kjøttet over på en tallerken, og la fettete ligge igjen i pannen.
- 5. Soyasjysaus:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Stek løken i omtrent 3 minutter. Tilsett 1 ss smør, honningen, 1 dl vann og soyasausen. Kok opp og smak til med litt saft fra limen. Legg kjøttet tilbake i pannen sammen med sausen.
- 6. Limemajones:** Ha majonesen i skålen med limeskallet, og bland det sammen.