



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Honningglasert svinebiff med hasselback-gulrøtter, pak choy og appelsinaoli

Hasselback-gulrøtter

2 stk gulrøtter
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
1 ss smør* ^B

Ris

135 g jasminris

Honningglasert svin

½ stk appelsin
1 stk hvitløksfedd
1 pakke honning
300 g filetstykke av svin
1 pose glutenfri soyasaus
1 ss smør* ^B

Grønnsaker

1 stk pak choy
100 g finsnittet rødkål

Appelsinaoli

½-1 pakke aioli
½ stk appelsin

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Hasselback-gulrøtter:** Skrell gulrøttene og kutt dem i tynne skiver nesten helt igjennom (se tips). Ha gulrøttene med vifteformen vendt opp i en ildfast form, og ha over litt salt og 1 ss smør. Bak gulrøttene i ovnen i omtrent 25 minutter. Krydre med kryddermiksen og øs smøret over gulrøttene når det gjenstår 5 minutter av steketiden.

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

4. **Honningglasert svin:** Skyll appelsinen og skrell hvitløken. Finriv skallet (kun det oransje) fra appelsinen på et rivjern, og ha det i en skål. Finriv hvitløken. Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2 minutter på hver side, og ha det over i en ildfast form.

5. **Honningglasert svin, fortsettelse:** Ha hvitløken, honningen, saften fra appelsinen og 1 ss smør i stekepannen etter kjøttet. La det frese på middels varme i ett minutt, og rør inn soyasausen. Smak til med litt eddik, og hell sausen over kjøttet i formen. Stek det videre i ovnen under gulrøttene i 10-12 minutter, eller til kjøttet er gjennomstekt. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter, og skjær det i skiver før servering.

6. **Grønnsaker:** Skyll og kutt pak choyen i grove strimler. Skyll og varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen og rødkålen under lett omrøring i omtrent 2 minutter, og krydre med litt salt og pepper.

7. **Appelsinaoli:** Ha aiolien i skålen med appelsinskallet fra punkt 4, og smak til med litt salt og pepper.



TIPS!

Legg et par grillspyd eller spisepinner på hver side av gulroten og skjær ned mot pinnene til kniven stopper. Da skjæres de ikke helt gjennom. Kutt gulrøttene i tynne skiver, og wok dem med de andre grønnsakene hvis dere heller ønsker det.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et alternativenlin alternativ