



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Misoglasert svinefilét med gulrot- og ingefærkrem, stekt spisskål og ris

Misoglasert svinefilet

300 g filetstykk av svin
1 pakke miso
1 pakke honning

Gulrot- og ingefærkrem

2 stk gulrøtter
½ bit ingefær
1 ss smør* ^B

Ris

135 g jasminris

Stekt spisskål

½ stk spisskål
½ pose glutenfri soyasaus
1 stk lime
½ pakke peanøtter
2 ss smør* ^B

Til servering

½ stk lime

salt ^B

olje ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 175 grader varmluft.
2. **Misoglasert svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper, og rør sammen misoen og honningen i en skål. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2 minutter på hver side til det får en stekekorpe, og legg det over i en ildfast form. Fordel misoblandingen over kjøttet, og etterstek det i ovnen i 10–12 minutter, eller til det er gjennomstekt (se tips). La kjøttet hvile i 4–5 minutter før du skjærer det i skiver.
3. **Gulrot- og ingefærkrem:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver, og kok dem i 12 minutter, til de er gjennomkokte. Skrell og finriv omtrent 1 ts av ingefæren. Ha gulrøttene og omtrent ½ dl av kokevannet i et litermål sammen med ingefæren og 1 ss smør. Kjør det hele sammen til en jevn krem med en stavmikser og smak til med salt. Spe eventuelt med litt mer av kokevannet til ønsket konsistens.
4. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
5. **Stekt spisskål:** Ta av de ytterste bladene, og kutt kålen i 2 båter gjennom stilkfestet. Skyll og finriv skallet (kun det grønne) på limen. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek kålbåtene i 3–4 minutter på hver side, til de er gylne og møre. Ha kålen over på et fat. Ha 2 ss smør i stekepannen, og la det smelte og bli nøttebrunt. Tilsett 1 ss soyasaus, limeskallet, peanøttene og misosjen fra kjøttet, og rør godt sammen. Smak til smøret med litt saft fra limen, og fordel soyasmøret over den stekte kålen.
6. **Til servering:** Kutt resten av limen i båter, og server dem til retten.

TIPS!

Sett inn et steketermometer om du har, og stek svinekjøttet til det har 62–64 grader i kjerne-temperatur. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 65–68 (rosa kjerne).

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ