



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 116\_2

# Appelsinglasert svin med ris, friske grønnsaker, edamamebønner og peanøtter

## Ris

135 g jasminris

## Appelsinglasert svin

1 stk appelsin  
1 pakke honning  
1 pose glutenfri soyasaus  
300 g filetstykke av svin  
1 pose hvitvinseddik 15ml  
1 pakke peanøtter  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Serverting

1 stk gulrot  
1 stk agurk  
1 pakke edamamebønner

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Appelsinglasert svin:** Skyll og finriv skallet (kun det oransje) fra appelsinen på et rivjern, og legg det til side. Del appelsinen i to, og klem ut saften i en skål. Rør inn honningen og soyasausen med appelsinsaften. Kutt kjøttet i skiver, og deretter i strimler. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Legg kjøttet i pannen, og la det steke i 2 minutter. Krydre med salt og pepper, snu kjøttet, og la det steke 2 minutter til på andre siden.

3. **Appelsinglasert svin, fortsettelse:** Tilsett appelsinsaft-blandingen, gi det et raskt oppkok, og skru ned til lav varme. La kjøttet og glazen småkoke i 3-4 minutter, til sausen har tyknet litt og kjøttet er ferdig. Vend inn 1 ss smør og smak til med eddiken. Topp med peanøttene og appelsinskallet ved servering.

4. **Serverting:** Skrell gulroten og skyll agurken. Legg edamamebønnene i et dørslag, og kok dem i vannet sammen med risen i 2-3 minutter (se tips). Kutt gulroten i strimler eller grovrev den på et rivjern. Kutt agurken i tynne skiver. Legg risen i bunn av dype skåler, og fordel det appelsinglaserte kjøttet og grønnsakene i seksjoner over.

## TIPS!

Kok edamamebønnene sammen med risen de siste 2 minuttene av koketiden, og server det blandet sammen.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ