



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Svinekam med brokkoliris, syltet rødløk og currydressing

Syltet rødløk

1 stk rødløk
 2 poser hvitvinseddik ^B
 1 dl sukker ^B
 1½ dl vann ^B

Brokkoliris

135 g jasminris
 ½ stk brokkoli
 1 stk sjalottløk
 1 pakke reddiker
 ½ stk sitron
 ½ ss smør* ^B

Svinekam

300 g svinekam
 1 pakke sitruskrydder

Tilbehør

1 pakke curry- og mangodressing

olje ^B
 salt ^B
 pepper ^B

^B Basisvare

1. Syltet rødløk: Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp eddiken, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løken. La løken trekke i laken frem til servering.

2. Brokkoliris: Tilbered risen som anvist på pakken. Riv brokkolien på den grove siden av et rivjern.

3. Svinekam: Krydre kjøttet med sitruskrydderet, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side, til det er gyllent og gjennomstekt. Ta kjøttet ut av pannen og la det hvile frem til servering.

4. Brokkoliris, fortsettelse: Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og del reddikene i båter. Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek sjalottløken i omtrent 2 minutter, til den er blank. Tilsett den grovrevne brokkolien og reddikene, og stek videre i 2-3 minutter. Vend inn jasminrisen og ½ ss smør, og smak til med sitronskallet, saft fra sitronen, salt og pepper.

5. Tilbehør: Server curry- og mangodressing til retten.

TIPS!

Har du syltet rødløk til overs, kan du oppbevare den i en tett beholder i kjøleskapet.

Syltet rødløk holder seg fint i kjøleskapet i et par uker.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ