



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pulled pork med krydret ris, og maissalat med koriander

Pulled pork

300 g mørkøkt svinebog
1 pakke tomatsaus
½ pakke røkt paprikakrydder

Krydret fullkornsrís

1 pakke spisskummen
135 g fullkornsrís
1 ts olje ^B
5 dl vann ^B

Salat

½ bunt koriander
1 stk hjertesalat
½ stk rødløk
1 stk tomat
1 pakke maiskorn
½ pose hvitvinseddik 15ml

Tilbehør

1 stk lime
aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Pulled pork
m/saus: 140 g Salat: 150
Energiinnhold: ca. 470 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).



TIPS!

Lag syltet rødløk: Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 3 ss sukker og 1 dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Pulled pork:** Ha kjøttet og kraften fra pakken i en ildfast form, og rør inn tomatsausen og ønsket mengde av paprikakrydderet. Dekk formen med aluminiumsfolie, og stek kjøttet i ovnen i omtrent 15 minutter. Ta formen ut av ovnen, ta av folien, og riv kjøttet fra hverandre med to gaffler. Stek formen i ovnen i omtrent 5 minutter til.
3. **Krydret fullkornsrís:** Varm opp en kjele til middels varme, og ha i litt olje og spisskummen-krydderet. Stek krydderet og risen i omtrent 1 minutt. Tilsett 5 dl vann og litt salt, og kok opp. Skru ned til lav varme, og la risen småkoke under lokk i omtrent 20 minutter. Hell av eventuelle rester av vann.
4. **Salat:** Skyll og grovhakk koriander. Skyll og tørk hjertesalaten, og kutt den i strimler. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver (se tips). Skyll og kutt tomaten i terninger. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Ha grønnsakene og koriander i en salatbolle, og vend det sammen med litt olivenolje, eddik, salt og pepper.
5. **Tilbehør:** Kutt limen i båter, og server limebåtene til retten.