



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Teriyakibakt svinefilet med ris og kålsalat

Teriyakibakt svinefilet

300 g filetstykke av svin
½ pakke teriyakisaus

Ris

135 g jasminris

Kålsalat

½ stk rødløk
½–1 bunt reddiker
150–300 g delt kinakål
½ pose glutenfri soyasaus
½ stk lime
1 pakke sesamfrø

Tilbehør

½ stk lime
½ pakke teriyakisaus

pepper ^B
olje ^B
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Teriyakibakt svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 12–15 minutter (se tips). Ha teriyakisausen over kjøttet når det gjenstår 5 minutter av steketiden. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.
3. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
4. **Kålsalat:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt reddikene i tynne skiver eller i fire biter. Skyll og kutt kinakålen i strimler. Bland sammen løken, reddikene og kinakålen i en skål. Vend inn soyasausen, litt av saften fra limen og sesamfrøene.
5. **Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter, og server båtene og resten av teriyakisausen til retten.

TIPS!

Wok kålen hvis du ønsker. Har du et steketermometer? Stek svinefileten til den har en kjernetemperatur på 68–70 grader. Hell stekesjyen over retten ved servering.