



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sweet and sour med svinekjøtt, sesamstekt brokkoli og jasminris

Ris

135 g jasminris

Sweet and sour-saus

½ pakke tomatpuré
 1 pakke sweet chili-saus
 1 pakke hønsebuljong
 1 pakke maisstivelse
 1 pose glutenfri soyasaus
 1 pose hvitvinseddik 30ml
 4 dl vann ^B
 3 ss sukker ^B

Sweet and sour-gryte

300 g svinekam
 1 stk rødløk
 1 stk gulrot
 ½ stk rød paprika

Sesamstekt brokkoli

1 stk brokkoli
 1 stk hvitløksfedd
 1 pakke sesamfrø
 1 ss smør* ^B

olje ^Bsalt ^Bpepper ^B^B Basisvare**1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.**2. Sweet and sour-saus:** Ha tomatpuréen, chilisausen, hønsebuljongen og 4 dl vann i en kjele. Kok opp og la det småkoke i 2–3 minutter. Tilsett 3 ss sukker, soyasausen og eddiken. Bland ut maisstivelsen med 3 ss vann i en skål, og rør jevningen inn i sausen mens den koker. Smak til med salt, pepper og eventuelt mer sukker.**3. Sweet and sour-gryte:** Skjær kjøttet i strimler. Skrell rødløken og gulroten. Kutt rødløken i tynne båter. Kutt gulroten i to på langs og deretter i skiver på skrå. Skyll, rens og kutt paprikaen i store terninger.**4. Sweet and sour-gryte, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og tilsett litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter. Ha kjøttet over i sweet and sour-sausen. Stek rødløken, gulroten og paprikaen i 2–3 minutter, og ha grønnsakene over i sausen. La det hele småkoke i omtrent 5 minutter.**5. Sesamstekt brokkoli:** Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og tilsett litt olje. Stek brokkolien i omtrent 5 minutter. Ha i hvitløken, sesamfrøene og 1 ss smør, og stek det hele i 1–2 minutter. Smak til med salt og pepper.

TIPS!

Stek brokkolibukettene og hvitløken sammen med de andre grønnsakene, og dryss sesamfrøene over retten ved servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivenlig alternativ