



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 130_2

Svinebog i ponzusaus med bakt sommerkål, ris og brunet miso-smør

Ris

135 g jasminris

Bakt sommerkål

½ stk sommerkål
1 stk rødløk

Svinebog i ponzusaus

300 g mørkøkt svinebog
½-1 pakke ponzusaus
1 pakke sesamfrø

Brunet miso-smør

½-1 pakke honning
½-1 pakke miso
1 stk lime
50 g smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Bakt sommerkål:** Fjern det ytterste laget på kålen, og kutt kålen i båter. Skrell og del løken i 4 båter. Ha kålen og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper (se tips). Bak det hele i ovnen i omtrent 20 minutter. Snu kålen og løken etter 10 minutter.
4. **Svinebog i ponzusaus:** Kutt kjøttet i skiver og ha det, kraften fra pakken og ponzusausen i en kjele. Kok over middels varme til væsken er nesten kokt inn. Dryss sesamfrøene over kjøttet ved servering.
5. **Brunet miso-smør:** Kok smøret under omrøring i en liten kjele til det er brunet og lukter av nøtter. Ta kjelen fra varmen, pisk inn honningen og misoen, og smak til med limesaft.

TIPS!

For mer smak kan kålen stekes raskt i en stekepanne i 2-3 minutter på snittflatene før den bakes i ovnen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivolia alternativ