



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 100\_2

# Soya og ingefærglaserte svinestrimler i pitabrød med bakte grønnsaker og avokadomos

## Bakte grønnsaker

1 stk rødløk  
1 stk tomat  
1 stk gul paprika  
1 pakke persillade

## Soyamarinerte svinestrimler

300 g strimlet ytrefilet av svin  
1 pakke soya- og ingefærsaus

## Pitabrød

4 stk pitabrød

## Servering

60 g ruccola  
1 stk avokado

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt rødløken i båter. Skyll tomaten og paprikaen, og kutt tomaten i båter og paprikaen i grove biter (se tips). Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, persilladen, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter.

3. **Soyamarinerte svinestrimler:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2-3 minutter, til det har fått en gyllen stekeskorpe. Tilsett soya og ingefærsausen, kok opp, og la det småkoke i to minutter.

4. **Pitabrød:** Stek pitabrødene som anvist på pakken.

5. **Servering:** Skjær et snitt rundt avokadoen, vri halvdelene fra hverandre, og ta ut steinen. Løft avokadokjøttet ut av skallet med skje, og ha det i en liten skål. Mos avokadoen med en gaffel, og smak til med litt salt og pepper. Skyll og tørk ruccolaen. Fyll pitabrødene med avokadomos, ruccolaen, de bakte grønnsakene og kjøttet.

## TIPS!

Om du ønsker kan du servere grønnsakene rå som en salat i stedet for å ovnsbake dem. Kutt løken i tynne strimler og paprikaen i små terninger, og bland dem sammen med ruccolaen og cherrytomatene i en serveringsskål.