



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

GL 149\_2

# Teriyakiglasert svinekam med frisk appelsinsalat og ris

## Ris

135 g jasminris

## Frisk appelsinsalat

½-1 stk agurk  
1 stk hjertesalat  
1 stk appelsin  
½-1 stk lime  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Teriyakiglasert svinekam

300 g mager svinekam i skiver  
1 pakke teriyakisaus

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olivenolje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Frisk appelsinsalat:** Skyll agurken og hjertesalaten, og skjær skallet av appelsinen. Skjær agurken i lange remser med en ostehøvel. Del appelsinen i terninger, og kutt salaten i tynne strimler. Skvis saften fra limen i en serveringsbolle, og rør inn 1 ts sukker og litt olivenolje. Vend agurken, salaten og appelsinen i limes dressing (se tips).
- 3. Teriyakiglasert svinekam:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2-3 minutter på hver side, og krydre med litt salt og pepper. Hell over teriyakisausen, og gi det et raskt oppkok.

## TIPS!

Ha gjerne litt finrevet skall fra både limen og appelsinen i dressing. Husk å skylle dem godt først!