



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinekam med teriyakistekt pak choy og reddiker med fullkornsris

Fullkornsris

135 g fullkornsris

Teriyakistekt pak choy og reddiker

1 stk pak choy
½ stk gul paprika
½ pakke reddiker
½ stk rødløk
½-1 pakke teriyakisaus

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver
½-1 pakke chiliflak
1 ts smør* ^B

Tilbehør

1 pakke sesamfrø
½ stk lime

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Fullkornsris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Teriyakistekt pak choy og reddiker: Skyll pak choyen, paprikaen og reddikene. Kutt pak choyen og paprikaen i strimler, og kutt løken og reddikene i tynne skiver.

3. Svinekam: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Ha 1 ts smør i pannen mot slutten av steketiden, og øs det over kjøttet. Krydre med salt, pepper og chiliflakene. Ha kjøttet over på et skjærebrett, og la det hvile i omtrent 5 minutter. Skjær deretter kjøttet i strimler.

4. Teriyakistekt pak choy og reddiker, fortsettelse: Bruk stekepannen fra punkt 3 eller en wokpanne, og varm den opp til høy varme. Ha i litt olje, og stek grønnsakene fra punkt 2 i omtrent 2 minutter. Rør inn teriyakisausen de siste 30 sekundene.

5. Tilbehør: Skyll og kutt limen i båter. Topp retten med sesamfrøene og server limebåtene til retten.



TIPS!

Rist gjerne sesamfrøene i en tørr panne for ekstra god smak.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ