



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sweet and sour med svinekjøtt, sesamstekt brokkoli og jasminris

Jasminris

125 g jasminris

Sweet and sour-saus

1 ss tomatpuré
1 pakke sweet chili-saus
1 pakke hønsebuljong
1 pakke maisstivelse
¼ pakke chiliflak
4 dl vann ^B
3 ss sukker ^B
3 ss soyasaus ^B
2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

Sweet and sour-gryte

300 g svinekam
1 stk rødløk
2 stk gulrøtter
1 stk rød paprika

Sesamstekt brokkoli

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

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. **Jasminris:** 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, 3 ss soyasaus og 2 ss eddik. 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 og eddik. Smak også til med chiliflakene (se tips).

3. **Sweet and sour-gryte:** Skjær kjøttet i strimler. Skrell rødløken og gulrøttene. Kutt rødløken i tynne båter. Kutt gulrøttene i to på langs og deretter i skiver på skrå. Rens og kutt paprikaen den 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, gulrøttene 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.

6. God middag!



TIPS!

Tilpass styrken på retten etter det som passer din familie. Smak til hele retten med chiliflakes eller krydre din egen porsjon. Har du ananas på lur, passer det godt inn i denne retten.