



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Barbecueglasert svinekam med pannestekt kål og nektarin- og maissalsa

Fullkornsris

125 g fullkornsris

Barbecueglasert svinekam

300 g mager svinekam i skiver
1 pakke barbecuesaus
1 ts olje ^B

Pannestekt kål

300 g hodekål
1 ts olje ^B

Nektarin- og maissalsa

½ stk rødløk
1 stk nektarin
½-1 stk rød chili
1 pakke maiskorn
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Svin: 125 g Kål: ¼ stk Salsa: 80 g
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

👉 TIPS!

Både kjøttet og kålen kan grilles. Grill kjøttet over direkte varme i 2 minutter på begge sider, og stek den videre over indirekte varme.

1. **Fullkornsris:** Tilbered ris som anvist på pakken.

2. **Barbecueglasert svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Skru ned til middels lav varme, og fordel barbecuesausen over kjøttet, og stek videre i 2 minutter på hver side. Legg kjøttet og sausen over på en tallerken og la kjøttet hvile i 5 minutter før servering.

3. **Pannestekt kål:** Del kålen i båter. La stilken være på plass, så båtene henger sammen i stilkfestet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kålen i 3-4 minutter på begge sider, til den er gyllen. Krydre med salt og pepper.

4. **Nektarin- og maissalsa:** Skrell og finhakk rødløken. Kutt nektارينen i terninger. Kutt chilien i tynne skiver. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Bland sammen grønnsakene i en skål, og smak til med saft fra sitronen, 1 ss olivenolje, salt og pepper.

5. Nyt måltidet!