



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kryddermarinerte svinestrimler med bakt aubergine, tomatsalat og bulgur

Yoghurt

75–150 g yoghurt naturell
1 stk limeskall

Bakt aubergine

1 stk aubergine
1 stk hvitløksfedd
½ stk lime
4 ss soyasaus ^B
½ ts kanel ^B
1 ts olje ^B

Bulgur

125 g bulgur

Tomatsalat

2 stk tomater
1 stk rødløk
½ stk lime

Svinestrimler

300 g kryddermarinerte svinestrimler
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Bulgur: 100 g
(kokt) Yoghurt: 1–2 ss
Energiinnhold: ca. 440 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Yoghurt:** Skyll limen og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern, og ha det i en liten skål.

3. **Bakt aubergine:** Skyll og kutt auberginen i fire båter på langs. Snitt hver båt i skiver, nesten helt gjennom. Skrell og finhakk hvitløken. Ha hvitløken, 4 ss soyasaus, ½ ts kanel og 1 ts olje i en liten skål, og rør det sammen. Fordel auberginen på et stekebrett med bakepapir med skinnsiden ned, og pensle dem med soya- og hvitløksblandingen. Del limen i to, og legg den ene halvdelen ned på stekebrettet med auberginen. Stek auberginen og limen i ovnen i 25–30 minutter. Klem saften fra den bakte limen over auberginen når den er ferdig stekt.

4. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.

5. **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomatene i terninger. Skrell og finhakk løken. Ha tomatene og rødløken i en serveringsskål, og klem over saften fra den andre halvdelen av limen. Krydre med litt salt og pepper. Bland den ferdigkokte bulguren med tomatsalaten, eller server dem hver for seg.

6. **Svinestrimler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter, eller til det er gjennomstekt.

7. **Yoghurt, fortsettelse:** Rør inn yoghurten med limeskallet, og smak til med salt og pepper.



TIPS!

Om du ikke har kanel, kan det fint sløyfes.