



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya og ingefærglaserte svinestrimler i pitabrød med bakte grønnsaker og avokadohummus

Bakte grønnsaker

1 stk rødløk
1 stk tomat
1 stk rød paprika
1 pakke persillade

Soyamarinerte svinestrimler

300 g svinekam i strimler
1 pakke soya- og ingefærsaus

Fullkornspitabrød

4 stk fullkornspitaer

Servering

50 g ruccola
1 pakke avokadohummus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt rødløken i båter. Skyll tomaten og paprikaen, og kutt tomaten i båter og paprikaen i grove biter (se tips). Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, persilladen, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter.

3. **Soyamarinerte svinestrimler:** Varm opp en stekepanne til høy varme og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2-3 minutter, til det har fått en gyllen stekeskorpe. Tilsett soya og ingefærsausen, kok opp, og la det småkoke i ett minutt.

4. **Fullkornspitabrød:** Stek pitabrødene som anvist på pakken.

5. **Servering:** Skyll og tørk ruccolaen. Fyll pitabrødene med avokadohummus, ruccolaen, de bakte grønnsakene og kjøttet.

6. God middag!

TIPS!

Om du ønsker kan du servere grønnsakene rå, som en salat i stedet for å ovnbake dem. Kutt løken i strimler og paprikaen i små terninger, og bland dem sammen med ruccolaen og cherrytomatene i en bolle.