



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Teriyakibakt svinefilet med jasminris og kålsalat

**Teriyakibakt svinefilet**  
300 g filetstykk av svin  
½ pakke teriyakisaus

**Jasminris**  
135 g ris

**Kålsalat**  
½ stk rødløk  
1 bunt reddiker  
200 g delt kinakål  
½ stk lime  
1 pakke sesamfrø  
¼ ts salt <sup>B</sup>  
2 ss soyasaus <sup>B</sup>

**Tilbehør**  
½ stk lime  
½ pakke teriyakisaus

pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Teriyakibakt svinefilet:** 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. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 12–15 minutter (se tips). Ha teriyakisausen over kjøttet når det gjenstår 5 minutter av steketiden. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.
3. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
4. **Kålsalat:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og kutt reddikene i tynne skiver eller i fire biter. Skyll og kutt kinakålen i strimler. Bland sammen løken, reddikene og kinakålen i en skål. Vend inn 2 ss soyasaus, litt av saften fra limen, sesamfrøene og ¼ ts salt. Vend det hele godt sammen før servering.
5. **Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter, og server båtene og resten av teriyakisausen til retten.

## TIPS!

Wok kålen hvis du ønsker. Har du et steketermometer? Stek svinefileten til den har en kjernetemperatur på 68–70 grader. Hell stekesjyen over retten ved servering.