



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya og ingefærglaserte svinestrimler i pitabrød med bakte grønnsaker og avokadomos

Bakte grønnsaker

1 stk rødløk
1 stk tomat
1 stk gul paprika
1 pakke persillade

Soyamarinerte svinestrimler

300 g strimlet ytrefilet av svin
1 pakke soya- og ingefærsaus

Pitabrød

4 stk pitabrød

Servering

50 g ruccola
1 stk avokado

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 15 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 to minutter.
4. **Pitabrød:** Stek pitabrødene som anvist på pakken.
5. **Servering:** Skjær et snitt rundt avokadoen, vri halvdelene fra hverandre, og ta ut steinen. Løft avokadokjøttet ut av skallet med skje, og ha det i en liten skål. Mos avokadoen med en gaffel, og smak til med litt salt og pepper. Skyll og tørk ruccolaen. Fyll pitabrødene med avokadomosen, ruccolaen, de bakte grønnsakene og kjøttet.

TIPS!

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