



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sweet and sour med svinekjøtt, sesamstekt brokkoli og jasminris

Ris

135 g jasminris

Sweet and sour-saus

½ pakke tomatpuré
1 pakke sweet chili-saus
1 pakke hønsebuljong
1 pakke maisstivelse
1 pose glutenfri soyasaus
4 dl vann ^B
3 ss sukker ^B
2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

Sweet and sour-gryte

300 g svinekam
1 stk rødløk
1 stk gulrot
½ stk rød paprika

Sesamstekt brokkoli

1 stk brokkoli
1 stk hvitløksfedd
1 pakke sesamfrø
1 ss smør* ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Sweet and sour-saus:** Ha tomatpuréen, chilisausen, hønsebuljongen og 4 dl vann i en kjele. Kok opp og la det småkoke i 2–3 minutter. Tilsett 3 ss sukker, soyasausen og 2 ss eddik. Bland ut maisstivelsen med 3 ss vann i en skål, og rør jevningen inn i sausen mens den koker. Smak til med salt, pepper og eventuelt mer sukker og eddik.

3. **Sweet and sour-gryte:** Skjær kjøttet i strimler. Skrell rødløken og gulroten. Kutt rødløken i tynne båter. Kutt gulroten i to på langs og deretter i skiver på skrå. Skyll, rens og kutt paprikaen i store terninger.

4. **Sweet and sour-gryte, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og tilsett litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter. Ha kjøttet over i sweet and sour-sausen. Stek rødløken, gulroten og paprikaen i 2–3 minutter, og ha grønnsakene over i sausen. La det hele småkoke i omtrent 5 minutter.

5. **Sesamstekt brokkoli:** Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og tilsett litt olje. Stek brokkolien i omtrent 5 minutter. Ha i hvitløken, sesamfrøene og 1 ss smør, og stek det hele i 1–2 minutter. Smak til med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Stek brokkolibukettene og hvitløken sammen med de andre grønnsakene, og dryss sesamfrøene over retten ved servering.