



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Sautéskeer a la Peking med appelsinsalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 200 g ris hvide
- 4 spsk hoisinsauce
- 2 stk appelsiner
- 275 (415)* g sautéskeer af svinefilet
- 1 spsk sesamfrø
- ½ stk icebergsalat
- 1 stk forårsløg
- ½ stk agurk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt 200 g ris over i 4 dl vand tilsat ½ tsk salt. Når vandet koger lægges låg på og koges i 12 min. Sluk og lad stå på eftervarme til resten af retten er klar.
- 2 Bland 4 spsk hoisinsauce og revet skal af ½ appelsin i en skål. Vend sautéskeerne godt rundt i saucen.
- 3 Rist 1 spsk sesamfrø på en tør pande til de begynder at poppe. Tag dem af og tør panden af.
- 4 Skyl og snit salat. Skær skrællen af 1 appelsin, så du også får det hvide af. Skær appelsinen i tynde skiver og læg dem oven på salaten.
- 5 Bland 1 spsk olie og saft fra ½ appelsin, smag til med salt og peber. Hæld over salaten og drys de ristede sesamfrø over.
- 6 Skyl og snit forårsløg og skær agurk i tynde stave ca. 5 cm lange.
- 7 Varm panden godt op ved høj varme. Læg sautéskeerne på panden, de skal blot have 1 min. på hver side. Gem skålen fra kødet og bland saft fra ½ appelsin og ½ dl vand i. Vend godt rundt, så du får resterne af hoisinsaucen med.
- 8 Tag kødet af panden og læg dem i et lille fad. Hæld væden fra skålen på panden, skru ned, lad det simre kort under omrøring og hæld det over kødet.
- 9 Servér kødet med appelsinsalat, snittet grønt og ris.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.498 kJ / 836 kcal
(3.810 kJ / 911 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	13,3 (14,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 (2,6)* g
Kulhydrat	133,5 g
heraf sukkerarter	46,7 g
Protein	45,5 (61,2)* g
Salt	4,9 (5,0)* g
Kostfibre	8,9 g