



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sautéskiver 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
- 2 stk appelsiner
- 4 spsk hoisinsauce
- 1 spsk sesamfrø
- ½ stk hjertesalat
- 1 stk forårsløg
- ½ stk agurk
- 275 (415)* g sautéskiver af svinefilet

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2 Riv skal og pres saft af ½ appelsin. Bland skallen med hoisinsauce i en skål og vend sautéskiverne godt rundt i saucen.
- 3 Rist 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 appelsinsaften med 1 spsk olie og 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. Lynsteg sautéskiverne 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 sautéskiverne 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: 3.437 kJ / 821 kcal
(3.748 kJ / 896 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	12,3 (13,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 (2,6)* g
Kulhydrat	132,5 g
heraf sukkerarter	46,7 g
Protein	45,2 (60,8)* g
Salt	4,9 (5,0)* g
Kostfibre	8,0 g