



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

AM 050_2

Fullkornsbulgur med soyamarinert svinekam og mangosalat servert med yoghurt

Soyamarinert svinekam

½ stk lime
½ stk rød chili
300 g svinekam i skiver
🏠 1 ss soyasaus

Fullkornsbulgur

125 g bulgur
🏠 1 ss smør

Mangosalat

½ stk rød chili
½ stk lime
½-1 stk mango
½ stk agurk
½ stk rødløk
1 bunt koriander
🏠 1 ts sukker

Tilbehør

½-1 pakke yoghurt
naturell

🏠 olje
🏠 pepper

- 1 Soyamarinert svinekam:** Skyll limen, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Skyll og finhakk chilien. Kutt kjøttet i strimler. Bland sammen limeskallet, halvparten av den hakkede chilien og 1 ss soyasaus i en bolle. Vend inn svinekjøttet, Vend inn svinekjøttet, og la det marinere på kjøkkenbenken mens resten av retten lages.
- 2 Fullkornsbulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Rør inn 1 ss smør i den ferdigkokte bulguren.
- 3 Mangosalat:** Bland sammen resten av chilien, saften fra limen og 1 ts sukker i en bolle. Skrell og kutt mangoen i tynne skiver eller i terninger. Skyll og kutt agurken i små terninger. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll og grovhakk korianderen. Vend mangoen, agurken, rødløken og korianderen inn i dressingen (se tips).
- 4 Soyamarinert svinekam, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek de marinerte svinestrimlene i omtrent 4 minutter, eller til de har en jevn stekeskorpe og er gjennomstekte.
- 5 Tilbehør:** Server yoghurten til retten. Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du må gjerne blande mangosalaten inn med bulguren. Hold av litt koriander til å toppe retten med.