



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 067\_2

# Hoisinglasert svinenakke med sesamstekt brokkoli og jasminris

## Hoisinglasert svinenakke

300 g mørkøkt svinenakke  
1 pakke vårløk  
1 pakke hoisinsaus  
½ pakke oksebuljong  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Ris

135 g jasminris

## Sesamstekt brokkoli

1 stk hvitløksfedd  
½ stk brokkoli  
1 stk gulrot  
1 pakke sesamfrø  
1 ss smør <sup>B</sup>

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Hoisinglasert svinenakke:** Ha kjøttet og kraften i pakken i en ildfast form. Dekk formen med aluminiumsfolie, og stek kjøttet i ovnen i omtrent 15 minutter. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver.
3. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
4. **Sesamstekt brokkoli:** Skrell og finhakk hvitløken. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Skrell og kutt gulroten i tynne staver.
5. **Hoisinglasert svinenakke, fortsettelse:** Ta formen ut av ovnen, ta av folien, og riv kjøttet fra hverandre med to gaffler. Vend inn hoisinsausen, oksebuljongen og 1 dl vann, og stek kjøttet videre i ovnen i omtrent 10 minutter. Topp med vårløken ved servering.
6. **Sesamstekt brokkoli, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og tilsett litt olje. Stek brokkolien og gulroten i omtrent 5 minutter. Tilsett hvitløken, sesamfrøene og 1 ss smør, og la det hele steke videre i 2–3 minutter, til brokkolien er mør, men fortsatt har litt krønsj. Smak til med salt og pepper.
7. Vel bekomme!

## TIPS!

Ha sesamfrøene i en tørr og varm stekepanne, og rist sesamfrøene i omtrent 1 minutt, eller til de blir gylne. Dette gir frøene en nøtteaktig smak.