

# Bentoboks med mørbrad og grøntsager

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

## INGREDIENSE

### R

#### 1 Portioner

<b>100 g</b>	kartofler
<b>120 g</b>	svinemørbrad
<b>7 spsk.</b>	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
<b>1 spsk.</b>	olivenolie
<b>2</b>	gulerødder
<b>150 g</b>	spidskål
<b>80 g</b>	fløde
<b>1,5 tsk.</b>	ahornsirup
<b>0,5 tsk.</b>	sennep Chiliflager
<b>100 g</b>	rødbede (forkogt/vakuumpakket)
<b>1 tsk.</b>	hakkede pistacienødder

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Skyl kartoflerne grundigt, og kog dem i saltvand. Pil kartoflerne, og skær dem i tern. Mens kartoflerne koger: Dup mørbraden tør, skær den i mundrette stykker, og mariner kødstykkerne i 2 spsk. sojasauce. Svits kødet i ca. 6-8 minutter, og tag det af panden.

### Step 2

Skræl og skyl gulerødderne, skær dem i skiver på skrå, og svits dem i det overskydende stegefedt fra mørbraden. Rens og skyl spidskålen, og skær den i strimler. Lad kålstrimlerne simre sammen med gulerødderne i ca. 5-8 minutter. Krydr med 1 spsk. sojasauce, og tag grøntsagerne af panden.

### Step 3

Sauce: Kog panden med det overskydende stegefedt af med fløde, ahornsirup og 3 spsk. sojasauce. Lad saucen koge lidt ind, og krydr med sennep og chili. Hæld saucen i et glas med skruelåg til at tage med. Skær rødbeden i tern, og mariner den i resten af sojasaucen.

### Step 4

Anret ingredienserne i en bentoboks/madkasse, drys med hakkede pistacier, og stil boksen koldt – så er den lige til at tage med. Varm retten op i mikroovnen, når den skal spises.