KIKKOMAN

Bentoboks med mørbrad og grøntsager

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

INGREDIENSER

1 Portioner

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

FREMGANGSMÅDE

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.