

Svinekam med papayasalat & yuzu ponzu

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

Næringsindhold:

1.670 kJ / 400 kcal

Fedt: **20 g** Protein: **32 g**

Kulhydrater: **12 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

240 g	svinekam, skåret i koteletter
60 g	brie
200 g	papaya
60 g	rucola
40 ml	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og yuzusaft</u>

FREM GANGSMÅDE

Step 1

240 g svinekam, skåret i koteletter - **60 g** brie
Bank koteletterne, læg en smule brie på hver skive, fold hver kotelet sammen til en lomme, og luk dem hver især med et spyd.

Step 2

Grill svinekoteletterne i 3-4 minutter på hver side på en grill eller grillpande.

Step 3

200 g papaya - **60 g** rucola - **40 ml** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og yuzusaft

Skær papayaen i tern, og bland den med ruculasalaten. Dryp med Kikkoman ponzu yuzu sojasauce, og server de stegte koteletter sammen med salaten.