KIKKOMAN

Velsmagende boghvede-bowl med stegt svinemørbrad og paprika-pebersauce

Samlet tid **55 min.** **15 min.** Arbejdstid **40 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.117 kJ / 745 kcal

Fedt: **39,5 g** Protein: **47,6 g**
Kulhydrater: **46 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	boghvede
300 g	svinemørbrad
0,5 tsk.	stødt paprika
0,5 tsk.	tørret oregano
0,5 tsk.	tørret timian
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2 spsk.	olie
1 spsk.	olivenolie
50 g	løg
150 g	rød peberfrugt
150 g	courgetter
200 g	tomatpassata
1 tsk.	stærk paprika
0,5 tsk.	stødt peber
1 spsk.	hakket persille
20 g	græskarfrø
20 g	solsikkefrø

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Svits det hakkede løg i olivenolie. Tilsæt derefter de skyllede grøntsager, som er skåret i tern. Steg dem let til de er blevet bløde, hæld derefter vand på (ca. 1 cm over grøntsagerne), tilsæt tomatpassata, Kikkoman sojasauce, krydderier og persille. Læg låg på og lad det hele simre i 30 minutter med lejlighedsvis omrøring.

Step 2

Forvarm ovnen op til 200 grader C. Svinemørbraden dækkes med Kikkoman sojasauce, paprika og krydderurter og steges kort i olie på hver side. Læg den i et ovnfast fad og bag den i 20 minutter.

Step 3

I mellemtiden koges boghvedekernerne efter anvisningerne på pakken. Fordel dem i skåle med en portion paprika-pebersauce, svinekød i skiver og drys med kerner.