Nortura
PROFF

Oppskrift

Svineskav-wok med saltbakt søtpotet



Svineskav er skåret i tynne skiver og tiner dermed på kort tid og stekes ferdig i løpet av sekunder. Kan derfor brukes rett i woken fra fryst tilstand. Enkelt og kjempegodt!

1

Vask søtpotetene godt, tørk og skjær i båter. Ha i en ildfast form og dekk til med maldonsalt og nøytral olje. Bak i ovnen på 170 °C i 25 minutter eller til potetene er møre.

2

Stek svineskavet raskt i en varm panne i godt smør med salt og pepper. Ta av varmen og legg til side.

3

Del sjampinjong i kvarte båter, finhakk hvitløk og ingefær, del reddiker i tynne skiver, paprika i strimler og grønnkål i små biter. Fjern frø og hinne fra chilien og kutte i tynne skiver. Varm nøytral olje i wokpanne eller egnet stekepanne. Tilsett sjampinjongen og stek lett på alle sider. Tilsett resten av ingrediensene bortsett fra cherrytomatene på høy varme. Wok under omrøring til grønnkålen har fått fin farge. Vend inn det ferdig brunede svineskavet og halverte cherrytomater. Server med de bakte båtpotetene og gjerne litt soyasaus over.

Ingredienser

Gilde Svineskav	500 g
Smør	2 ss

Saltbakt søtpotet

Wok

Salt og pepper

Saltbakt søtpotet

Søtpotet med skall	400 g
Maldonsalt	

Nøytral olje

Wok

Sjampinjong	150 g
Hvitløksfedd	0,5 stk
Ingefær	10 g
Reddiker	50 g
Rød paprika	60 g
Grønnkål	300 g
Rød chili	5 g
Cherrytomater	50 g

Salt og pepper

Soyasaus	