

Stekt svineribbe med rødbeter og rødkålsalat

total tid **120 min.** 30 min. tilberedningstid 90 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
7420.2 kJ / 1769.2 kcal

Fett: **63,5 g** Protein: **123 g**
Karbohydrater: **146,1 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

Til sausbasen:

1 løk
1 gulrot
0,5 hvitløkshode
100 g sellerirot
3 ss rapsolje
1 ss tomatpuré
1 ts pepperkorn (umalt)
1 laurbærblad
2 dl rødvin
1 dl Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2 dl eplejuice

Til svineribben:

1 kg svineribbe
1 kvede

Til rødbetsalaten:

400 g rødkål
400 g rå rødbete
3 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
4 ss mørk balsamicoeddik
2 ss honning
4 klype malt spisskummen
20 g dill
20 g persille

Til potetene:

600 g småpoteter
4 ts salt

Til ribbeglasuren:

2 ss honning
4 ss Kikkoman Naturlig

TILBEREDNING

Steg 1

1 løk - **1** gulrot - **0,5** hvitløkshode - **100 g** sellerirot - **3 ss** rapsolje - **1 ss** tomatpuré - **1 ts** pepperkorn (umalt) - **1** laurbærblad - **2 dl** rødvin - **1 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 dl** eplejuice

Skrell og grovhakk løken. Vask og tørr gulroten og selleriroten. Hakk dem i valnøttstore biter. Knus hvitløken, og ha alt dette i en panne med rapsolje. Stek til det er gyllenbrunt. Tilsett tomatpuré, pepperkorn og laurbærblad, og stek kort. Deglaser med rødvin, Kikkoman Soyasaus og eplejuice, og reduser væsken med $\frac{1}{4}$. Hell sjen gjennom en sil i en mugge eller bolle. Fjern eventuelle faste deler.

Steg 2

1 kg svineribbe - **1** kvede

Forvarm ovnen til 180 °C over- og undervarme. Fjern bein fra svineribben om nødvendig. Skjær skinnen i et rutete mønster. Vask, skrell og hakk kveden. Legg svineribben i en langpanne sammen med sjen fra steg 1 og kvedebitene. Dekk pannen og stek i ovnen i ca. 90 minutter.

Steg 3

400 g rødkål - **400 g** rødbete - **3 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **4 ss** mørk balsamicoeddik - **2 ss** honning - **4 klype** malt spisskummen - **20 g** dill - **20 g** persille
Fjern de ytterste bladene på rødkålen. Del først rødkålen i fire, skjær ut stilken, og skjær så kålen i tynne strimler. Skrell rødbeten og grovrasp den på et rivjern. Mariner rødkålen og rødbeten i Kikkoman Soyasaus, balsamicoeddik, honning og spisskummen i en bolle. Vask og tørr dillen og

Brygget Soyasaus

persillen. Finhakk dem og bland i salaten.

Steg 4

600 g småpoteter - **4 ts** salt

Vask småpotetene, legg dem i en gryte med saltet kaldtvann og kok dem til de er myke. Hell av vannet og hold potetene tildekket og varme.

Steg 5

2 ss honning - **4 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Hell sjen fra ribben i en bolle, og vend inn kvedebitene. Sett sjen til side. Stek svineribben i en langpanne på 220 °C i ca. 10 minutter til. Bland sammen Kikkoman Soyasaus og honning, og pensle den stekte ribben. Skjær svineribben i 4 like store porsjoner og server med sju, poteter og salat.