

Fläskkarré med papayasallad och yuzu ponzu

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.670 kJ / 400 kcal

Fett: **20 g** Protein: **32 g**
Kolhydrater: **12 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

240 g fläskkarré, skivad
60 g brie
200 g papaya
60 g ruccola
40 ml Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice

FÖRBEREDELSE

Steg 1

240 g skivad fläskkarré - **60 g** brie
Knåda skivorna av fläskkarrén, lägg lite brie inuti, vik över till en ficka och fäst med tandpetare.

Steg 2

Grilla fläskkarrén i 3–4 minuter på varje sida på en grill eller grillpanna.

Steg 3

200 g papaya - **60 g** ruccola - **40 ml** Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice

Tärna papayan och blanda med ruccolan. Ringla Kikkoman Yuzu Ponzu över salladen. Servera fläskkarrén ovanpå salladen.