

God boveteskål med rostad fläskfilé och paprikapepparsås

Total tid **55 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.117 kJ / 745 kcal

Fett: **39,5 g** Protein: **47,6 g**
Kolhydrater: **46 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	bovete
300 g	fläskfile
0,5 tsk	mald paprika
0,5 tsk	torkad oregano
0,5 tsk	torkad timjan
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
2 msk	olja
1 msk	olivolja
50 g	lök
150 g	röd paprika
150 g	courgette
200 g	tomatpassata
1 tsk	kryddig malen paprika
0,5 tsk	pepparpulver
1 msk	hackad persilja
20 g	pumpafrön
20 g	solrosfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Fräs den hackade löken i olivolja. Tillsätt sedan de sköljda och tärnade grönsakerna. Stek en stund tills det mjuknat, häll sedan vatten (ca 1 cm över grönsakerna), tillsätt tomatpuré, Kikkoman sojasås, kryddor och persilja. Täck och låt sjuda i 30 minuter under omrörning då och då.

Steg 2

Värm ugnen upp till 200 grader. Klä fläskfilén med Kikkoman sojasås, paprika och örter och stek kort i olja på varje sida. Lägg i en ugnsfast form och grädda i 20 minuter.

Steg 3

Koka under tiden bovetet enligt anvisningarna på förpackningen. Dela mellan skålar med en portion paprikasås, skivat fläsk och strö över frön.