KIKKOMAN

Ugnsstekt fläsksida med rödbetor och rödkålssallad

Total tid **120 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse **90 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
7.420,2 kJ / 1.769,2 kcal

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

INGREDIENSER

4 Portioner

Till såsens bas:

1	lök
1	morot
0,5	lök vitlök
100 g	rotselleri
3 msk	rapsolja
1 msk	tomatpuré
1 tsk	pepparkorn (omalda)
1	lagerblad
200 ml	rött vin
100 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
200 ml	äppeljuice

För köttet:

1 kg	fläsksida
1	kvitten

Till rödbetssalladen:

400 g	rödkål
400 g	råa rödbetor
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
4 msk	mörk balsamvinäger
2 msk	honung
4 nypa	mald spiskummin
20 g	dill
20 g	persilja

Till potatisen:

600 g	småpotatis
4 tsk	salt

Till köttets finish:

2 msk	honung
4 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 lök - **1** morot - **0,5** lök vitlök - **100 g** rotselleri - **3 msk** rapsolja - **1 msk** tomatpuré - **1 tsk** pepparkorn (omalda) - **1** lagerblad - **200 ml** rött vin - **100 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **200 ml** äppeljuice

Skala och grovhacka löken. Tvätta och torka moroten och rotsellerin och skär i valnötsstora bitar. Lägg allt detta tillsammans med pressad vitlök i en panna med rapsoljan och fräs tills det är gyllenbrunt. Tillsätt tomatpuré, pepparkorn och lagerblad och fräs kort. Deglasera med rött vin, Kikkoman sojasås och äppeljuice och reducera med ¼. Filtrera sedan denna fond genom en sil till en kanna eller skål. Kassera det fasta bitarna.

Steg 2

1 kg fläsksida - **1** kvitten

Värm ugnen till 180 °C över- och undervärme. Ta bort eventuella ben från fläskmagen om det behövs. Skär skinnet i ett kors-och tvärsmönster. Tvätta, skala och hacka kvitten. Lägg fläsksidan i en ugnsform tillsammans med fonden från steg 1 och kvittenbitarna. Tillaga i ugnen övertäckt i ca 90 minuter.

Steg 3

400 g rödkål - **400 g** rödbetor - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **4 msk** mörk balsamvinäger - **2 msk** honung - **4 nypa** mald spiskummin - **20 g** dill - **20 g** persilja

Ta bort de yttre bladen på rödkålen och skär i kvartar, skär ut stjälken och skär sedan i fina strimlor. Skala rödbetan och riv den grovt med ett rivjärn. Marinera rödkålen och rödbetorna med

Kikkoman sojasås, balsamvinäger, honung och spiskummin i en skål. Tvätta och torka dill och persilja, hacka fint och blanda ner i salladen.

Steg 4

600 g småpotatis - **4 tsk** salt
Tvätta potatisen, lägg den i en kastrull med saltat kallt vatten och koka tills den är mjuk. Häll av vattnet och håll potatisen täckt och varm.

Steg 5

2 msk honung - **4 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
Häll av fläskbuljongen i en skål och blanda fint med kvittenbitarna. Ställ sedan åt sidan. Grädda fläskköttet i en ugnsform i 220 °C i ca 10 minuter till. Blanda Kikkoman sojasås och honung och pensla den bakade fläskmagen med det. Skär fläskköttet i 4 portioner och servera med fläskbuljongen, potatis och sallad.