

# Ugnstekt fläksida med rödbetor och rödkålssallad

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

Näringsinnehåll (per portion):  
**7420.2 kJ / 1769.2 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

##### Till såsens bas:

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

##### För köttet:

<b>1 kg</b>	fläksida
<b>1</b>	kvitten

##### Till rödbets salladen:

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

##### Till potatisen:

<b>600 g</b>	småpotatis
<b>4 tsk</b>	salt

##### Till köttets finish:

<b>2 msk</b>	honung
<b>4 msk</b>	Kikkoman naturligt

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**1** lök - **1** morot - **0,5** lök vitlök - **100 g** rotselleri - **3 msk** rapsoolja - **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 rapsooljan 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  $\frac{1}{4}$ . Filtrera sedan denna fond genom en sil till en kanna eller skål. Kassera det fasta bitarna.

### Steg 2

**1 kg** fläksida - **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 tvärsmonster. Tvätta, skala och hacka kvitten. Lägg fläksidan i en ugnform 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

bryggd sojasås

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. Marina 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 ugnform 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.