

AURE OG GRØNKÅL MED APPELSIN- OG HONNINGSAUS

Til 2 pers –

Ca 250 g aure
Ca 250 g grønkål
Kvitløk (2 fedd el ein feddfri)
Raud chili (1/2-1)
Safta frå ein appelsin
Eit par ss sitronsaft
1-2 ts honning
Olivenolje
2ss soyasaus (el salt)
Peppar
Smør/olje til steiking

Vask og rens grønkålen (dvs fjern stilken) og riv han i bitar. Finhakk kvitløk og chili og surr i 1 ss smør/litt (raps)olje eit minutt eller to, hell over appelsinsaft, sitronsaft og soyasaus, la surre saman med grønkålen under lokk rundt 3 minutt så kålen fell litt saman og blir mør. Ta så ut grønkålen, ha i honning og ein skvett olivenolje i sausen, ha i grovmalen peppar og la sausen koke litt inn saman med auren i bitar, ha over grønkålen og vend alt saman. Smak ev til med litt salt.

Server med ris kokt med grønsakbuljong i staden for salt.

1,5 dl ris (gjerne fullkorn)
½ terning grønsakbuljong

