



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Koreanskinspirert vegetartaco med sprøstekt aubergine, spicy gulrotsalat og aioli

## Panert aubergine

1 stk aubergine  
1 stk egg  
75 g panering  
2 ss soyasaus <sup>B</sup>  
2 ss hvetemel <sup>B</sup>  
1 ss olje <sup>B</sup>

## Spicy salat

1 stk sjalottløk  
1 pakke syltet ingefær  
2 stk gulrøtter  
½ pakke srirachasaus  
1 stk lime

## Pepperstekt sopp og pak choy

100 g aromasopp  
1 stk pak choy  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Hjertesalat og koriander

1 stk hjertesalat  
1 bunt koriander

## Topping

20–40 g peanøtter  
½ pakke aioli  
1 pakke teriyakisaus

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Panert aubergine: 150 g  
Salat: 100 g Grønnsaker: 100 g  
Aioli: 1 ts Teriyakisaus: 1 ts  
Energiinnhold: ca. 480 kcal.

- 1. Panert aubergine:** Kutt auberginen i 1–2 cm tykke skiver på langs. Ha 2 ss soyasaus i en skål, og pensle med soyasausen på begge sider. Visp sammen eggene i en liten bolle. Ha paneringen i én bolle og 2 ss hvetemel i en annen. Vend auberginen først i hvetemelet, så i eggene og til slutt i paneringen.
- 2. Spicy salat:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Kutt ingefæren i strimler. Skrell og kutt gulrøttene i tynne strimler. Bland sammen grønnsakene i en salatbolle. Vend inn ønsket mengde av srirachasausen og litt saft fra limen.
- 3. Pepperstekt sopp og pak choy:** Rens og kutt soppen i skiver, og pak choyen i båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, til den er gyllen. Ha i pak choyen, og stek videre i 2–3 minutter. Krydre med nykværnet pepper og litt salt. Ha grønnsakene over på en tallerken.
- 4. Panert aubergine, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek auberginen i 3–5 minutter på hver side, til den er gyllen. Legg den over på en skjærefjøl, og del skivene i strimler.
- 5. Hjertesalat og koriander:** Skyll og plukk bladene av salaten. Legg salatbladene og korianderen over på en tallerken.
- 6. Topping:** Fyll salatbladene med den salaten og auberginen, og topp med korianderen, peanøttene, aiolien, teriyakisausen og resten av srirachasausen.