



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pulled pork-burgere med søtpotetstaver og eple- og gulrotsalat

## Søtpotetstaver

1 stk søtpotet  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Pulled pork

300 g pulled jalapeño pork  
1 pakke barbecuesaus

## Salat

2 stk gulrøtter  
1 stk sjalottløk  
1 stk hjertesalat  
1 stk grønt eple  
½ stk lime

## Tilbehør

2 stk grove hamburgerbrød

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Pulled pork: 125 g  
Burgerbrød: ½ stk Søtpotet: 80 g Salat: 120 g  
Energiinnhold: ca. 410 kcal  
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Søtpotetstaver:** Skyll og kutt søtpoteten i staver. Fordel stavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper (se tips). Stek søtpotetstavene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Pulled pork:** Ha kjøttet og kraften fra pakken i en ildfast form. Stek kjøttet i ovnen i 15–20 minutter, til det er gjennomvarmt. Bruk to gaffler til å rive det ferdigstekte kjøttet fra hverandre i mindre strimler. Rør inn barbecuesausen før servering, eller server den ved siden av.
4. **Salat:** Skrell gulrøttene og sjalottløken. Skyll og tørk hjertesalaten. Skyll eplet. Grov riv eplet og gulrøttene på et rivjern. Kutt sjalottløken i tynne skiver, og hjertesalaten i tynne strimler. Bland alt sammen i en salatbolle, eller legg grønnsakene på et fat. Press over litt saft fra limen.
5. **Tilbehør:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 3–4 minutter før servering.
6. **Servering:** Sett sammen burgere av hamburgerbrødene, kjøttet og salaten, og server søtpotetstavene til.



## TIPS!

Bruk paprikakrydder, potetkrydder eller annet krydder du måtte ha tilgjengelig, for å lage din egen vri på søtpotetstavene.