



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Vietnamesisk inspirert salat med kjøttdeig, lettsyltede grønnsaker, mynte og peanøtter

## Lettsyltede grønnsaker

½ stk lime  
1 stk gulrot  
½-1 stk agurk  
1 stk rødløk  
1 ss sukker <sup>B</sup>  
2 ss eplėsider- eller  
hvitvinseddik <sup>B</sup>

## Ris

135 g fullkornsrıs

## Søt chilisaus

½ pakke sesam- og chilisaus  
½ pakke søt chilisaus

## Kjøttdeig

300 g kjøttdeig med  
grønnsaker  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Servering

1 stk hjertesalat  
1 pakke mynte  
½ stk lime  
½ pakke hakkede peanøtter

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Grønnsaker: 180 g Ris: 100 g  
(køkt) Kjøttdeig: 130 g  
Peanøtter: 10 g  
Energiinnhold: Søt chilisaus:  
1 ss ca. 500 kcal. For deg som  
registrerer middagen i  
Roedeappen: 1. Søk etter  
oppskrift. 2. Legg inn antall  
porsjoner (ikke mengde i  
gram).

- 1. Lettsyltede grønnsaker:** Rør sammen 1 ss sukker, 2 ss eddik og saften fra halve limen i en serveringsskål. Skrell og grovriv gulroten på et rivjern. Skyll og kutt agurken i strimler. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha grønnsakene i skålen med laken, og bland det godt sammen. La det trekke frem til servering.
- 2. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Søt chilisaus:** Bland sammen sesam- og chilisausen og den søte chilisausen i en skål.
- 4. Kjøttdeig:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side. Del den opp, og stek videre til kjøttdeigen er gjennomstekt. Bland inn halvparten av den søte chilisausen mot slutten av steketiden.
- 5. Servering:** Skyll og kutt hjertesalaten i strimler. Skyll og grovhakk mynten. Kutt resten av limen i båter. Topp retten med mynten og peanøttene, og server limebåtene og resten av den søte chilisausen ved siden av.