



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 ^B
2 ss eplėsider- eller
hvitvinseddik ^B

Ris

135 g fullkornsrıs

Søt chilisaus

½ pakke sesam- og chilisaus
½ pakke søt chilisaus

Kjøttdeig

300 g kjøttdeig med
grønnsaker
1 ts olje ^B

Servering

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

^B 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.