



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lune fullkornspitabrød fylt med svinedeig, mais, salat og urtedressing

## Salat

½ stk agurk  
1 stk tomat  
120 g strimlet kålsalat

## Urtedressing

1 pakke yoghurt naturell  
1 pakke persillade

## Svinekjøttdeig med mais

½ stk gul løk  
1 pakke mais  
300 g kjøttdeig av svin  
1 pakke paprikakrydder  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>  
1 ss vann <sup>B</sup>

## Fullkornspitabrød

4 stk fullkornspitaer

pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader over- og undervarme.
2. **Salat:** Skyll agurken og tomaten, og kutt dem i små terninger. Ha kålsalaten i en bolle og vend inn tomat- og agurkterningene (se tips).
3. **Urtedressing:** Ha yoghurten i en liten skål, og smak til med persilladen og litt pepper.
4. **Svinedeig med mais:** Skrell og finhakk løken. Hell laken av maiskornene. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 2 minutter på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og tilsett løken og paprikakrydderet. Stek det hele videre i et par minutter, til kjøttdeigen er gjennomstekt.
5. **Svinedeig med mais, fortsettelse:** Ha over 1 ss soyasaus og 1 ss vann. Kok opp, og vend inn maisen. La det stå på svak varme frem til servering. Smak eventuelt til med mer soyasaus og pepper.
6. **Fullkornspitabrød:** Tilbered brødene som anvist på pakken.
7. Del pitabrødene i to og fyll dem etter eget ønske. God middag!

## TIPS!

Smak gjerne til salaten med 1 ss eddik, 1 ss olivenolje, og litt salt og pepper før servering. Lun pitabrødene i en brødrister, eller varm dem i en tørr stekepanne. Server maisen og løken ved siden av, hvis dere heller ønsker det.