



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Fullkornspitabrød med krydret svinekjøttdeig, kålsalat og hummus

## Kålsalat

120 g strimlet kålsalat  
½-1 pakke lett urtdressing

## Krydret svinekjøttdeig

½ stk rødløk  
300 g svinekjøttdeig  
½ pakke persillade  
½ pakke garam masala  
½ dl vann <sup>B</sup>

## Grønnsaker

½ stk agurk  
½ stk rødløk

## Fullkornspitabrød

4 stk fullkornspitaer

## Tilbehør

½-1 pakke hummus

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Kålsalat:** Ha den strimlede kålsalaten i en bolle, og vend inn urtdressing. Smak til med salt og pepper.
- 2. Krydret svinekjøttdeig:** Skrell og finhakk halve rødløken. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen og løken i 3-4 minutter, slik at kjøttet får litt stekeskorpe. Tilsett ½ dl vann, persilladen og garam masalakrydderet, og stek videre i et par minutter. Smak til med salt og pepper, og la det stå på svak varme frem til servering.
- 3. Grønnsaker:** Skyll og kutt agurken i terninger, og skrell og kutt resten av rødløken fra steg 2 i tynne skiver. Ha løken og agurken i hver sin skål.
- 4. Fullkornspitabrød:** Tilbered pitabrødene som anvist på pakken.
- 5. Tilbehør:** Server hummusen til retten, og fyll pitabrødene etter eget ønske. Vel bekomme!