



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornspitabrød med krydret svinekjøttdeig, kålsalat og hummus

Krydret svinekjøttdeig

½ stk rødløk
300 g svinekjøttdeig
½ pakke persillade
½ pakke garam masala
½ dl vann ^B

Hummus

1 pakke kikerter
1 stk hvitløksfedd
1 stk sitron
½ ss olivenolje ^B

Fullkornspitabrød

4 stk fullkornspitaer

Kålsalat

120 g strimlet kålsalat
½–1 pakke lett urtedressing

Grønnsaker

½ stk agurk
½ stk rødløk

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
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. **Hummus:** Hell av mesteparten av laken fra kikertene, og ha kikertene og resten av laken over i et litermål. Skrell hvitløken og ha den i litermålet sammen med ½ ss olivenolje. Kjør det hele til en jevn krem med en stavmikser, og smak til med salt, pepper og saft fra sitronen. Ønsker dere en løsere hummus kan man spe med litt vann.
4. **Fullkornspitabrød :** Tilbered pitabrødene som anvist på pakken.
5. **Kålsalat:** Ha den strimlede kålsalaten i en bolle, og vend inn urtedressing. Smak til med salt og pepper.
6. **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.
7. Server hummusen til retten, og fyll pitabrødene etter eget ønske.