



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjertesalatblader med soyawokket kjøttdeig av svin og storfe med linser, servert med eplesalsa og peanøtter

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Hjertesalat

1 stk hjertesalat

Eplesalsa

1 stk grønt eple
½ bunt koriander
½ stk lime

Soyawokket kjøttdeig

1 stk sjalottløk
300 g kjøttdeig av
storfe og svin med
linser
1 pakke kinesisk wok- og
dippsaus

Til servering

½ stk lime
1 pakke hakkede
peanøtter

🏠 salt
🏠 olje
🏠 pepper

1 Fullkornsrís: Tilbered risen som anvist på pakken.

2 Hjertesalat: Kutt endene av hjertesalaten. Skyll salatbladene i kaldt vann, og legg dem på et fat.

3 Eplesalsa: Skyll og kutt eplet i små terninger. Skyll og finhakk korianderen. Bland epleterningene sammen med korianderen i en serveringsskål, og vend inn saft fra halve limen og litt salt og pepper.

4 Soyawokket kjøttdeig: Skrell og kutt sjalottløken i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at det dannes en stekeskorpe. Ha i løken, hakk opp kjøttdeigen med en stekespatte, og stek videre i 3–4 minutter. Tilsett woksauzen, og kok opp.

5 Til servering: Kutt resten av limen i båter. Fyll salatbladene med risen, kjøttet, eplesalsaen og peanøttene, og server limebåtene ved siden av. Vel bekomme!

Tips fra kokken: Ikke server nøtter til barn under tre år, da de lett kan sette nøtter i halsen.