



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt hjertesalat med quinoa og edamamebønner, servert med ponzu og curry- og mangodressing

Quinoa- og edamamesalat

1 pakke reddiker
½ pakke vårløk
1 stk sjalottløk
1 pakke cashewnøtter
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
200 g quinoa
1 pakke edamamebønner
½ stk lime

Stekt hjertesalat

1 stk hjertesalat

Servering

½ stk lime
1 pakke ponzusaus
1 pakke curry- og mangodressing
½ pakke chiliflak
½ pakke vårløk

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Quinoa- og edamamesalat:** Skyll og kutt reddikene i to eller fire. Skyll og finhakk vårløken. Skrell og finhakk sjalottløken, og grovhakk cashewnøttene.
- 2 Quinoa- og edamamesalat, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme. Stek sjalottløken og reddikene med ingefærblandingen i 3–4 minutter, eller til løken er blank. Bland inn quinoaen, edamamebønnene, cashewnøttene og halvparten av vårløken. Stek det hele videre i 2–3 minutter på middels varme, til alt er gjennomvarmt. Smak til med saft fra halve limen, salt og pepper.
- 3 Stekt hjertesalat:** Del hjertesalaten i fire igjennom stilkfestet, slik at du får fire båter. Skyll og tørk hjertesalaten godt. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hjertesalatbåtene i 1–2 minutter på hver side, eller til de har fått en fin stekeskorpe. Krydre med litt salt og pepper.
- 4 Servering:** Kutt resten av limen i båter. Fordel quinoasalaten utover et fat, og ha den stekte hjertesalaten på toppen. Ha over ponzusausen og curry- og mangodressing, og topp med ønsket mengde av chiliflakene og resten av vårløken. Server limebåtene ved siden av.

Tips fra kokken: Hvis været tillater det, kan du pensle snittflaten på hjertesalaten med litt olje og tilberede på grillen.