



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjertesalatblader med soyawokket svinekjøttdeig, eplesalsa og peanøtter

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Hjertesalat

1 stk hjertesalat

Eplesalsa1 stk norsk eple
½ bunt koriander
½ stk lime**Soyawokket kjøttdeig**1 stk sjalottløk
300 g kjøttdeig av svin
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 koriander. Bland epleterningene sammen med koriander 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 woksausen, og kok opp.
- 5 Til servering:** Kutt resten av limen i båter. Fyll salatbladene med ris, 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.