



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjertesalatblader med soyawokket svin-, storfe- og linsedeig, eplesalsa og peanøtter

Fullkornsris

135 g fullkornsris

Hjertesalat

1 stk hjertesalat

Eplesalsa1 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 Fullkornsris:** 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 woksausen, 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.