



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Salatblader med soyawokket svinedeig, curry- og mangodressing, jasminris og frisk salsa

Ris

½-1 pakke jasminris

Hjertesalat

2 stk hjertesalater

Tomat- og eplesalsa

½ stk rødløk

1 stk lime

½ stk rødt eple

1 stk tomat

🏠 ½ ts sukker

Soyawokket svinedeig

300 g kjøttdeig av svin
1 pakke kinesisk wok- og dippsaus

Servering

1 pakke curry- og mangodressing

1 pakke hakkede peanøtter

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

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

3 **Tomat- og eplesalsa:** Skrell og kutt løken i to, og så i tynne skiver. Bland sammen løken, saften fra limen og ½ ts sukker i en serveringsskål. Skyll og kutt eplet og tomaten i små terninger. Bland tomat- og epleterningene sammen med løken og krydre med litt salt og pepper.

4 **Soyawokket svinedeig:** Varm opp en stekepanne eller wok til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Hakk opp kjøttdeigen med en stekespade, tilsett woksausen, og stek videre i 3-4 minutter.

5 **Servering:** Fyll salatbladene med risen, kjøttdeigen og tomat- og eplesalsaen. Server curry- og mangodressing på siden, og topp retten med peanøttene.

Tips fra kokken: Ikke server nøtter til barn under tre år, da de lett kan sette nøtter i halsen. Er hjertesalatene små, kan de strimles og blandes inn med tomat- og eplesalsaen.