



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Asiatisk wokket kjøttdeig i hjertesalat med grønnsaker, jasminris og curry- og mangodressing

Jasminris

135 g jasminris

Grønnsaker

1 stk hjertesalat
2 stk gulrøtter
1 stk norsk eple
½ stk rød paprika

Wokket kjøttdeig

300 g kjøttdeig
1 pakke kinesisk wok- og dipsaus

Tilbehør

1 stk lime
½ pakke curry- og mangodressing🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten, og skyll bladene i kaldt vann. Skrell gulrøttene, og skyll eplet og paprikaen. Kutt gulrøttene, eplet og paprikaen i tynne strimler. Ha grønnsakene på et serveringsfat.
- 3 Wokket kjøttdeig:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek videre i omtrent 3 minutter, til den er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper, og vend inn woksausen.
- 4 Tilbehør:** Kutt limen i båter. Fyll hjertesalatbladene med risen, kjøttdeigen og grønnsakene, og topp med curry- og mangodressing og saft fra limebåtene.

Tips fra kokken: Topp retten med litt peanøtter.