



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Ris

135 g fullkornsrís

Hjertesalat

1 stk hjertesalat

Eplesalsa

1 stk norsk eple
½ bunt koriander
½ stk lime

Soyawokket kjøttdeig med linser

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 **Ris:** 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 med linser:** 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.