



Lune fullkornspitabrød fylt med svinedeig, mais, salat og urtedressing

Salat

½ stk agurk
1 stk tomat
100 g strimlet kålsalat

Urtedressing

½ pakke yoghurt naturell
1 pakke persillade

Svinedeig

1 stk gul løk
1 pakke mais
275 g kjøttdeig av svin
1 pakke paprikakrydder
1 ss vann ^B

Pitabrød

2–4 stk pitabrød

pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader over- og undervarme.
2. **Salat:** Skyll agurken og tomaten, og kutt dem i små terninger. Ha kålsalaten i en bolle og vend inn tomat- og agurkterningene (se tips).
3. **Urtedressing:** Ha yoghurten i en liten skål, og smak til med persilladen og litt pepper.
4. **Svinedeig:** Skrell og finhakk løken. Hell laken av maiskornene. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 2 minutter på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og tilsett løken og paprikakrydderet. Stek det hele videre i et par minutter, til kjøttdeigen er gjennomstekt.
5. **Svinedeig, fortsettelse:** Ha over 1 ss vann. Kok opp, og vend inn maisen. La det stå på svak varme frem til servering. Smak eventuelt til med salt og pepper.
6. **Pitabrød:** Tilbered brødene som anvist på pakken.
7. Del pitabrødene i to og fyll dem etter eget ønske.

TIPS!

Smak gjerne til salaten med 1 ss eddik, 1 ss olivenolje, og litt salt og pepper før servering. Lun pitabrødene i en brødrister, eller varm dem i en tørr stekepanne. Server maisen og løken ved siden av, hvis dere heller ønsker det.