



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt hjertesalat med quinoa og edamamebønner, servert med ponzu og frisk mangosaus

Quinoa- og edamamesalat

125 g quinoa
1 pakke reddiker
½ pakke vårløk
1 stk sjalottløk
1 pakke cashewnøtter
½ stk lime
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke edamamebønner

Stekt hjertesalat

1 stk hjertesalat

Servering

½ stk lime
1 pakke ponzusaus
1 pakke mangopuré
½ pakke chiliflak
½ pakke vårløk

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Quinoa:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.
- 2. Edamamesalat:** Skyll og kutt reddikene i to eller fire. Skyll og kutt vårløken i tynne ringer. Skrell og finhakk sjalottløken, og grovhakk cashewnøttene. Skyll limen og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern, og ha det over i en liten skål.
- 3. Stekt hjertesalat:** Del hjertesalaten i fire igjennom stilkfestet, slik at du får fire båter. Skyll og tørk hjertesalaten godt. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hjertesalatbåtene i 1–2 minutter på hver side, eller til de er gylne. Krydre med litt salt og pepper, og legg salaten over på en tallerken.
- 4. Quinoa- og edamamesalat:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels varme. Stek sjalottløken, reddikene og ingefærblandingen i 3 minutter. Bland inn den ferdigkokte quinoaen, edamamebønnene, cashewnøttene og halvparten av vårløken. Stek det hele videre i 2–3 minutter, til det er gjennomvarmt. Smak til med saft fra halve limen, salt og pepper.
- 5. Servering:** Ha mangopuréen i skålen med limeskallet fra punkt 2, og bland det sammen. Kutt resten av limen i båter. Fordel quinoasalaten utover et fat, og ha den stekte hjertesalaten på toppen. Ha over ponzusausen og mangosausen, og topp med ønsket mengde av chiliflakene og resten av vårløken. Server limebåtene til retten.