



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

GL 121\_2

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

## Ris

135 g jasminris

## Grønnsaker

1 stk hjertesalat

1 stk gulrot

1 stk grønt eple

## Wokket kjøttdeig

275 g kjøttdeig

1 pakke soya- og

ingefærsaus

## Tilbehør

1 stk lime

½ pakke curry- og

mangodressing

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten, og skyll bladene og eplet i kaldt vann. Skrell gulroten og kutt den og eplet i tynne strimler. Ha det hele på et serveringsfat.
- 3. Wokket kjøttdeig:** 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 stek videre i omtrent 3 minutter, til den er gjennomstekt. Vend inn soya- og ingefærsausen.
- 4. Tilbehør:** Kutt limen i båter. Fyll hjertesalatbladene med risen, kjøttdeigen og grønnsakene, og topp med curry- og mangodressing og saft fra limebåtene.

## TIPS!

Er bladene på hjertesalaten små? Kutt de minste bladene i strimler og bland dem med resten av grønnsakene til en salat.