



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

GL 096\_2

# Soyawokket svinedeig i salatblader med curry- og mangodressing, jasminris og frisk salsa

## Ris

135 g jasminris

## Hjertesalat

1 stk hjertesalat

## Tomat- og eplesalsa

½–1 stk rødløk

1 stk lime

1 stk rødt eple

2 stk tomater

1 ts sukker <sup>B</sup>

## Soyawokket svinedeig

275 g kjøttdeig av svin

1 pakke soya- og

ingefærsaus

## Servering

1 pakke curry- og mangodressing

1 pakke hakkede peanøtter

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.

2. **Hjertesalat:** Kutt enden av hjertesalaten. Skyll salatbladene i kaldt vann, og legg dem på et fat.

3. **Tomat- og eplesalsa:** Skrell og kutt løken i to, og så i tynne skiver. Bland sammen løken, saften fra limen og 1 ts sukker i en serveringsskål. Skyll og kutt eplet og tomatene i små terninger. Bland tomat- og epleterningene sammen med løken, og krydre med litt salt og pepper.

4. **Soyawokket svinedeig:** Varm opp en wok eller stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorp. Hakk opp kjøttdeigen, tilsett soya- og ingefærsausen, og stek videre i 3–4 minutter.

5. **Servering:** Fyll salatbladene med risene, kjøttdeigen og tomat- og eplesalsaen. Server curry- og mangodressingene på siden, og topp retten med peanøttene.



## TIPS!

Ikke server nøtter til barn under tre år, da de lett kan sette dem i halsen. Er hjertesalatene små, kan de strimles og blandes inn med tomat- og eplesalsaen.