



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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 ^B

^B 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.