



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Soyawokket svinedeig

275 g kjøttdeig av svin

1 pakke soya- og

ingefærsaus

Servering

1 pakke curry- og

mangodressing

1 pakke hakkede

peanøtter

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 **Ris:** Tilbered risen 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 1ts 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 stekeskorpe. Hakk opp kjøttdeigen, tilsett soya- og ingefærsausen, og stek videre i 3–4 minutter.

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

Tips fra kokken: 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.