



KLIMA WRAP

6B, GULLHAUG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

CHILLI OG SOYASAUS

2 Ts	Siracha
4 Ss	Hoisin saus
6 Ss	Soyasaus
3 Ss	Vann

KJØTTFYLL

400 g	Svinekjøttdeig
1 Ts	Salt og pepper
4 Stk	Vårløk
1 Halv	Paprika
1 Halv	Chilli
2 Fedd	Hvitløk
2 Stk	Gulrøtter
1 Stk	Rødløk

SALAT

1 Stk	Isbergsalat
-------	-------------

SLIK GJØR DU:

- 1 Ha alle ingrediensene til chili- og soyasausen i en liten bolle, og rør godt sammen. Smak til med mer vann om nødvendig.
- 2 Ha kjøttdeigen i en liten bolle, tilsett ca. 2 ss av chili- og soyasausen, litt salt og pepper, og rør godt sammen. Skjær opp alle grønnsakene i terninger slik at du har alt klart før du setter i gang.
- 3 Bytt gjerne ut svinekjøttdeigen med kjøttdeig av kylling, og bruk ellers det du har tilgjengelig av grønnsaker. Dette er en ypperlig rett å bruke opp grønnsaksrester i. Finn frem en wokpanne eller stekepanne med høye kanter og stek kjøttdeigen i litt nøytral olje til den er gjennomstekt. Legg til side.
- 4 Stek deretter løken et par minutter og tilsett deretter gulrøttene. La det få stå å surre til løken er blank og myk.

Tilsett hvitløk, chili, paprika og vårløk, og la det få surre med et par minutter.
- 5 Del opp isbergsalaten bladvis. Fyll salatbladet med kjøttfyllet og ha på ønsket mengde med chilli og soyasaus.

Om du vil kan du koke byggrynsris å ha til for et mer mettende måltid.