

## KRYDRA KJØTTBOLLAR MED LUN SALAT



(denne oppskrifta skal halde til 2-3 personar)

### Kjøttbollar

400 g karbonadedeig

Løk (for eksempel 2 – 3 sjalottløk)

Kvitløk (eit par fedd eller ein liten kinesisk)

Ca 1 ss soyasaus

Peppar

Litt cayennepeppar

Eller andre krydder etter smak.

(litt olje – oliven, raps...)

### Lun salat

1 middels hovud hjartesalat

2 tomatar

1 søtpaprika

Eller etter smak...

Finhakk løk og kvitløk, fres raskt i steikepanne slik at løken blir blank, ikkje bruna. Ha karbonadedeig, løk, soyasaus og krydder i ein bolle og bland saman. Litt olje gjer kjøttbollane saftigare, men gjer lite på smaken. Form til 8-10 store kjøttbollar og steik dei i steikepanne.

Legg kjøttbollane i ei skål når det er steikte. Ha paprikaen skoren i 5-6 cm lange strimler i steikepanna med litt olje og nokre dråpar soyasaus, fres dei eit par minutt og ha i tomatane skorne i båtar. La tomatane surre med til dei er blitt gjennomvarme. Legg så paprika og tomatblandinga i kjøttbolleskåla mens du fresar dei vaska hjartesalatblada heile med nokre dråpar olje og soyasaus så dei blir gjennomvarme, men ikkje fell saman. Ta steikepanna av varmen og legg paprika, tomatar og kjøttbollar på senga av salatblad i steikepanna, slik at kjøttbollane endar på toppen. Server for eksempel med kokt ris (eller kokebygg).