

# Lun thaisalat – perfekt høstmat

Ja, for nå er det høst! Jeg har vært på fjellet i helgen og virkelig fått kjenne kulde, men også strålende høstfarger og sol som fortsatt varmer. Vi har feiret min fine svigermor som fylte 60 år for ikke lenge siden. (Hurra for ung og sprek farmor!) Veldig hyggelig å være sammen med alle, ikke minst Bergensgjengen som kom over fjellet fra andre siden og møtte oss på midten. <3 Høydepunktet på hele helgen var at vi fikk ri på hester. Min manns tante driver med riding på Geilo/Ustaoset og tok oss med på ridetur. (Ta en titt på nettsiden deres [her](#)).



Familien Bolle på ridetur. Litt Dallas-preg over dette bilde, føler jeg. ;)

Etter nok en helg med kake, feiring og kos (oh, when will this end;) var jeg klar for en sunn og spicy rett med masse grønnsaker og smak. Og dette er min nye favoritt, rett og slett!

Lun **thaisalat**:

(til 2 personer)

500 gram svinefilet i skiver

2 gulrøtter

1 agurk

1 rød chili, finhakket

1 rødløk, delt i to og så i skiver

3 fedd hvitløk, finhakket

1 pose sukkererter, skåret i skiver på skrå

4 ss soyasaus

3 ss sukker

2-3 ts fiskesaus/fishsauce (thailandsk saus som du får på flaske)

1 god neve grovhakket koriander

saften av 1 lime

cashewnøtter eller peanøtter til servering

olje til steking



1. Begynn med å skrelle gulerøtter og del de i tynne skiver med en ostehøvel. Ha i en bolle.
2. Del agurk i to på langs og skrap ut det myke i midten med en teskje. Skjær gurken i tynne skiver.
3. Ha agurk, gulerot og sukkererter i en bolle. Ha i limesaften og bland godt. Sett til side.



4. Varm en stekepanne med litt olje og ha i svinekjøtt. Stek i ca 3 minutter.

5. Ha så i rødløk, hvitløk og chili og la det hele surre i noen minutter til.



6. Tilsett sukker, fiskesaus og soyasau og la det stå og putre til sausen har en sirupaktig konsistens.

7. Legg opp grønnsaker på tallerkener og fordel kjøttet over. Strø over koriander og nøtter og sett deg godt til rette i sofaen. Sunn komfortfood!





Opphavsmannen til denne fantastiske salaten er Lars fra [denne](#) bloggen. Takk, Lars! Ha en fabelaktig start på uken alle sammen. ☐





Hest er best! ;)