

CREMET SPIDSKÅLSSALAT

Skøn opskrift af sommerens friske spidskål...

Brug salaten som tilbehør til alskens typer kød – og server den også gerne til grill-gæsterne på terrassen... Så får de måske smagt noget helt nyt den dag 😊



CREMET SPIDSKÅLSSALAT

Ingredienser:

½ fintstrimlet spidskål

1 stor avocado i tern + citronsaft

3 skiver frisk ananas i tern

½ blok feta i tern

½-1 dl. kerner (pinje, solsikke, græskar osv.)

Dressing af: olivenolie, æbleeddike, citronsaft, salt, peber og tørret oregano

Skær avocadoen i tern og bland med citronsaft, så den ikke bliver brun

Bland spidskål, avocadotern, ananas og feta i en skål. Pas på at avocado og feta ikke går helt i stykker.

Rist kernerne i ovnen ved lav varme – det kan sagtens gøres ved 120-140 grader. Vælg dine yndlingskerner eller lav en blanding af forskellige kerner. Køl dem ned og bland sammen med ovenstående

Bland dressingen og hæld over. Takket være avocadoen bliver salaten herligt cremet.

Shop nogle af ingredienserne og andet økologisk og miljøvenligt gulf hos:



www.helsebasen.dk

info@helsebasen.dk