

# FORSLAG TIL RÅKOSTSALATER (6pers.)

## Dressing:

- 4 spsk olivenolie
- 4 spsk Hvidvins- eller æbleeddike
- ½ tsk groft salt
- Et drys stødt peber
- ½ tsk sukker eller 5 dråber flydende sødemiddel

Dressingens blandes i en skål og står til salaten er lavet.

## Råkost:

Ca 600 g for eksempel:

- Fintsnittet hvidkål, spidskål, savoykål eller rødkål.
- Groftreven gulero, rå rødbeder eller andre rodfrugter.

Det er også fint at bruge en blanding af råkostgrøntsagerne.

## Grønt fyld:

Ca 200 g for eksempel:

- Små gulero, stern
- Bladselleri i tynde skiver
- Squash i små tern
- Dampede grønne bønner skåret i halve
- Peberfrugt i tern
- Fennikel i små tern.

## Frugt fyld:

Ca 100 g for eksempel:

- Blommer, Ferskner, Nektariner eller æbler i tynde både.
- Melon i tern eller jordbær i skiver.

## Drys:

Ca 50 g for eksempel:

- Solsikkekerner, græskarkerner eller pinjekerner.  
(eventuel ristet med lidt salt på panden.)
- Mandler, valnødder eller anden form for nødder.

Rist nødderne på panden med ½ spsk sukker ½ tsk salt og evt chili.

Når nødderne er ristet tilsættes ½ dl vand og det hele koger lige op og fordeles på salaten.

Evt. pynt: Mynteblade

Råkostgrøntsagerne lægges på et fad. Grønt- og frugtfyld fordeles over og dressingens hældes over. Fordel drys og pynt på salaten.

VELBEKOMME

