

Broccolisalat (6 pers.)

Ingredienser:

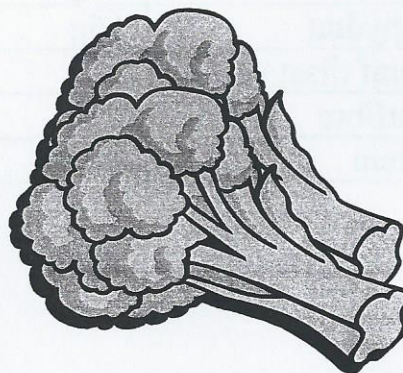
300 gr. broccoli
300 gr. gulerødder
150 gr. majs
100 gr. rødløg
75 gr. radiser – til pynt

Marinade:

1 spsk. olie
1½ spsk. eddike
1½ spsk. vand
salt, peber efter smag
evt. sødemiddel efter smag

Fremgangsmåde:

1. Rens gulerødder og broccoli.
2. Skær gulerødderne i stave og del broccolien i små buketter.
3. Grøntsagerne koges i letsaltet vand til de er knap møre, altså med "bid i".
4. Grøntsagerne sættes til afdrykning og afkøles.
5. Mens de afkøles, piskes marinaden sammen.
6. Rødløg hakkes. Majs og rødløg hældes hen over broccoli og gulerødderne, når de er afkølet.
7. Hæld marinaden over.
8. Der pyntes med skivede/snittede radiser.



Næringsindhold pr. person	
Energi	383kJ/91,1kcal
Fedt	3,1g
Kulhydrat	10,4g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	3,4g
Protein	3,6g

