

Forslag til råkostsalater (6pers.)

Ingredienser

Marinade

- 4 spsk Hvidvins- eller æbleeddike
- ½ tsk groft salt
- Et drys stødt peber
- ½ tsk sukker eller 5 dråber flydende sødemiddel
- Evt. 2 spsk sød chili dressing

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

Råkost

Ca. 600 g af eksempelvis:

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

Det er også fint at bruge en blanding af råkostgrøntsagerne.

Grønt fyld

Ca. 200 g af eksempelvis:

- Små gulerodstern
- 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 af eksempelvis:

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

Drys

Ca. 50 g af eksempelvis:

- Solsikkekerner, græskarkerner eller pinjekerner – evt. ristet med lidt salt på panden.
- Krydderstege mandler.



- Mandler, valnødder eller anden form for nødder. Rist nødderne på panden med $\frac{1}{2}$ spsk. sukker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt og evt. chili. Når nødderne er ristet, tilsættes $\frac{1}{2}$ dl vand og det hele koges op og fordeles på salaten.

Evt. pynt

- Mynteblade

Fremgangsmåde

1. Råkostgrøntsagerne lægges på et fad.
2. Grønt- og frugtfyld fordeles over.
3. Marinaden hældes over.
4. Fordel drys og pynt på salaten.

Næringsindhold pr. person	
Energi	399,5 kJ (95,5 kcal)
Fedt	3,8 g
Kulhydrat	9,8 g
- heraf tilsat sukker	0,5 g
Kostfibre	3,3 g
Protein	3,6 g

