



LINSESALAT MED MANGODRESSING

4 PERSONER

INGRIDIENSER:

100 G LINSER

100 G BOGHVEDE KERNER

2-3 STILKE BLADSELLERI

1/2 MANGOFRUGT

25 G VALDNØDDER

25 G SALTEDE MANDLER

8 KOGTE KARTOFLER

1/2 DL HAKKET KORIANDER

DRESSING:

2 SPSK OLIVENOLIE

1/2 MANGOFRUGT

SAFTEN FRA 1 APPELSIN

2 SPSK CITRONSAFT

SALT, FRISKKVÆRNET PEBER OG RØRSUKKER

FREMANGSMÅDE TIL SALATEN:

KOG LINSERNE OG AFKØL DEM

RIST BOGHVEDEKERNERNE GYLDNE PÅ EN TØR PANDE OG AFKØL DEM

SKÆR MANGOFRUGTEN I SMÅ TERN

SKÆR BLADSELLERI I TYNDE SKIVER

RIST OG HAK VALDNØDDERNE

SKÆR KARTOFLERNE I PASSENDE TERN

BLAND ALLE INGRIDENSERNE MED HAKKET KORIANDER

FREMANGSMÅDE TIL DRESSING:

BLEND 1/2 MANGOFRIGT MED OLIE, APPELSINSAFT, CITRONSAFT, SALT, PEBER
OG RØRSUKKER

VURDÈR KONSISTENSEN, MÅSKE SKAL DER TILSÆTTES LIDT VAND

HÆLD DRESSIN OVER SALATEN

VELBEKOMME :)