



SPIDSKÅLSSALAT MED BLÅBÆR OG MANGO

ØKOLOGISKE INGRIDENSER - 4 PERS

DET SKAL DU BRUGE

SALAT:

1/2 - 1 SPIDSKÅL

1 MANGOFRUGT

100 G BLÅBÆR

50 G HELE BOGHVEDER

DRESSING:

4 SPSK OLIVENOLIE

2-3 SPSK CITRONSAFT

2-3 SPSK BLÅBÆR- ELLER AHORNSIRUP

SÅDAN GØR DU:

SNIT SPIDSKÅLEN FINT

SKÆR MANGOFRUGTEN I SMÅ TERN OG BLAND DEM I KÅLEN SAMMEN MED
BLÅBÆR

RIST BOGHVEDEKERNERNE PÅ EN TØR PANDE TIL DE ER GYLDNE. AFKØL OG
KOM DEM I SALATEN

LAV DIN DRESSING OG SMAG TIL MED SALT OG PEBER. EVT OGSÅ LIDT SØDT

HÆLD DRESSINGEN OVER SALATEN

VELBEKOMME :)