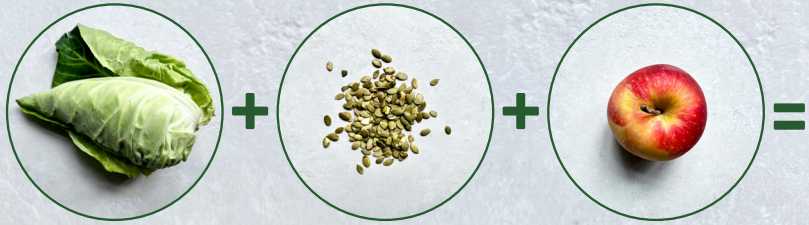


NEM OG LÆKKER

ØKOLOGISK SPIDSKÅLSSALAT



ØKOLOGISK SPIDSKÅLSSALAT

Til 4 personer

INGREDIENSER

75 g øko græskarkerner
1 lille øko spidskål
2 øko æbler

DRESSING

1 øko citron
1 spsk. øko, flydende honning
2 spsk. øko olivenolie
Salt

Rist græskarkernerne i 3-4 minutter på en tør, varm pande. Tag dem af panden og lad dem køle af.

Riv ca. 1 tsk. fintrevet skal af citronen. Pres saften af citronen (du skal bruge 3-4 spsk.) Rør citronsaft og skal med honning, olivenolie og salt.

Snit spidskål fint og skær æblerne i tern. Vend begge dele med dressing og smag til med salt.

Top med ristede græskarkerner og servér straks.

Velbekomme!

Vælg økologi og spar dig selv, naturen og vores grundvand for sprøjtegifte.

Scan og få flere
økologiske opskrifter

