



## Råkostsalat med rødbede, æble og kylling

Salat som er et helt måltid i sig selv og perfekt som god frokostsalat.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Aug – Feb



Dagligt grønt



Lav på laktose



Lav på gluten

# Ingredienser

2 personer

3 rødbeder

2 æbler

60 g basmatiris, sorte ris eller en risblanding med vilde ris (ca. 2 dl færdigkogt)

1 håndfuld mandler

Evt. lidt stegt kyllingekød

## Dressing

1 spsk honning

2 spsk olivenolie

1 tsk dijonsennep

1 spsk citronsaft

*Opskrift og foto udlånt fra bogen "Opskrifter og små glimt af hverdagslykke" af Ann-Christine Hellerup Brandt*

# Tilberedning

- 1 Skræl og riv rødbederne groft.
- 2 Skær æblet i 2, fjern kernehus og skær det i små tern
- 3 Rist mandlerne og hak dem groft
- 4 Bland ingredienserne til dressingen sammen.
- 5 Vend grøntsager, ris, kylling og dressing sammen og server.

