



Avocadosalat

En meget smagfuld og mættende avocadosalat som sagtens kan gøre det ud for en frokost. Salaten er også fin på en buffet.



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

100 g grønne linser

100 g **spidskål** eller **finthakket spæd grønkål**

1 **hjertesalat**

1 **æble**

2 avocado

½ granatæble

Dressing

4 spsk olivenolie

3 spsk æbleeddike eller citronsaft

1 tsk dijonsennep

1 spsk creme fraiche 18 %

2 spsk **hakket persille**

salt og peber

Pynt

evt. lidt friske ærteskud

Opskrift: Bente Nissen Lundsgaard, Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Skyl og kog linserne ca. 25 min. efter anvisning på emballagen.
- 2 Afdryp og afkøl dem i en si.
- 3 Snit spidskålen fint.
- 4 Snit hjertesalaten.
- 5 Skær æblet og avocadokødet i tern ca. 1x1 cm.
- 6 Skær granatæblet over og tag kernerne ud.
- 7 Bland spidskål, salat, avocado, og linser.
- 8 Pisk dressingen sammen og vend den i.
- 9 Pynt med granatæblekerner og evt. lidt friske ærteskud og server.

