



## Rå blomkålssalat med karry-mango dressing

Der er masser af smag og sprødhed i rå blomkål vendt i en cremet karrydressing. Server til stegt eller grillet fisk, fx rødfisk, torsk, sild eller makrel. Går også fint til en grillet svinekotelet eller mørbradbøf.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar

# Ingredienser

**3-4 personer**

1 blomkålshoved

400 g fine ærter

1 mango

3 dl drænet yoghurt, 10%

1 tsk karry

2 spsk mango-chutney

10 g frisk ingefær

1 bk brøndkarse

Salt og peber

# Tilberedning

- 1 Del blomkålshovedet i små buketter og optø ærterne, hvis de er frosne. Skræl mangoen, skær kødet fri af stenen og skær det i små tern.
- 2 Bland en dressing af yoghurt, karry, chutney og friskrevet ingefær. Smag til med salt og peber. Vend de rå grøntsager og frugten i dressingen og lad den trække i ca. 1/2 time.
- 3 Pynt med brøndkarse.

