



Blomkålssalat med guacamole

Et blomkålshoved kan nemt trylles til en herlig, krydret middagsalat på denne måde.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4-6 personer

1 stort, fast blomkål

Guacamole

2 store, modne avocado

1 bdt fintsnittede forårsløg

1 fintsnittet rødløg

1 udkernet, finthakket chili

Saft af ½ citron eller lime

1 spsk friskhakket koriander

Salt og peber

3 faste, udkernede, finthakkede tomater

Opskrift og styling: Udviklet af Vibeke Lehn

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Pluk blomkålen i buketter, blancher dem i kogende vand 1-2 minutter, hæld dem i en sigte og afkøl dem under den kolde hane og afdryp blomkålsbuketterne.
- 2 Hak og rør avocadokødet med forårs- og rødløg, chili, citronsaft samt koriander.
- 3 Smag til med salt og peber og vend blomkålsbuketter og tomattegninger med avocadosalaten, som anrettes på et stort fad, pyntes med ekstra koriander og serveres.



Tip

Fin frokostsalat med lune pitabrød.

God salat til grillmad, til røget fisk og kød og på en buffet.

