

Blomkålssalat med jordbær

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

15 minutter

Ingredienser

Salat

- 1 lille blomkålshoved
- 1/2 bundt grønne asparges (ca. 6 stk.)
- 2 strimler forårsløg
- ca. 10 jordbær (eller hindbær)
- 1 avocado
- 1 god håndfuld mandler + 2 spsk. soyasauce

Dressing

- 3 spsk. olie (jeg foretrækker olivenolie)
- 1 tsk. honning eller agavesirup
- 1/2 tsk salt + lidt peber
- 1 spsk. citron eller limesaft
- 1 lille tsk. sennep

Sådan gør du

1. Start med at tænd ovnen på omkring 200 grader, kom mandlerne ind og giv dem små 10 minutter
2. Imens kan du skære dit blomkål i små buketter og komme dem i en skål
3. Hak forårsløg og asparges i mindre stykker og kom ved
4. Tag nu dine mandler ud af ovnen og kom soya over, vend dem rundt i det og træk dem så væk fra væsken - så de kan tørre
5. Bland dressingens ingredienser sammen og vend blomkål, forårsløg og asparges rundt her i.
6. Skær avocado og jordbær ud og kom over salaten
7. Hak mandlerne groft og drys over