

Kålsalat med kikærter og cashewcreme

Opskrift til 2 personer til aftensmad

Samlet tid

25 min.

Ingredienser

Salat

- 1 god håndfuld fintsnittet grønkål
- 1 god håndfuld fintsnittet spidskål
- 1 god håndfuld grønne bønner (fra frost)
- 1 forårsløg
- 1 spsk. fintsnittet purløg
- 1 dåse kikærter + lidt olie og allround krydderi
- 2 spsk. artiskokker i olie
- 1 avocado

Cashewdressing

- 1 håndfuld saltede cashewnødder
- 2 spsk. frisk basilikum
- 1 stump (30 g cirka) parmesan
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk. creme fraiche
- saft fra 1 lime
- 1 spsk. purløg
- salt og peber
- 1/2-1 dl vand alt efter hvor tynd du ønsker din dressing

Sådan gør du

1. Hvis du bruger bønner fra frost, så giv dem et opkog. Skær dem i mindre stykker.
2. Snit forårsløg og purløg fint.
3. Steg kikærter i olie på en varm pande med salt, peber og spidskommen.
4. Skær artiskok og avocado i mindre stykker.
5. Fyld bunden op med grønkål og spidskål.
6. Tilføj bønner, forårsløg, purløg, kikærter, artiskok og avocado.
7. Lav nu din cashewcreme ved at blende alle ingredienserne i en foodprocessor.
8. Vend salat og cashewcreme rundt. Servér med flere nødder og høvlet parmesanost.