

Salat med kikærter, avocado og brødcrutoner

Opskrift til 2-3 som måltidssalat

Ingredienser

I ovnen

- 1 stor sød kartoffel
- 1 dåse kikærter
- olie, salt og peber

Dressing

- 1/3 dl olivenolie
- godt med salt og peber
- 1 tsk. sennep
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. lys sirup

Desuden

- 1 majskolbe
- 1 god stor håndfuld cherrytomater
- 1/2 rødløg
- 1 appelsin
- 1 avocado
- 1 håndfuld brødcrutoner: 1 skive franskbrød + olie og salt
- lidt friskhøvlet parmesan
- lidt frisk basilikum

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Skyl sød kartoffel godt og skær den i tern. Dræn kikærterne. Kom begge dele i et ovnfast fad med lidt olie, salt og peber. Bag i ovnen i 15-20 minutter.
3. Imens koges majskolben. Pil bladene af og kom den i kogende vand i 20 minutters tid. Skær efterfølgende majs fri fra kolben.
4. Dressingen røres sammen i en skål
5. Brødcrutoner laves, hvis du ikke har købt dig til dem. Skær brød i mindre tern, rist dem sprøde på en pande i olie og drys med salt Det tager 4-5 minutter
6. Saml salaten ved at komme de bagte sød kartoffelterne og kikærter på et fad sammen med halverede cherrytomater. Kom appelsin, avocado og rødløg ved, alt sammen skåret i mindre stykker. Kom majs, crutoner, parmesan og basilikum ved og hæld dressingen over til sidst.