

Smagfuld salat med appelsin og kikærter

Opskrift til 4 som tilbehør

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

Dressing

- 3 spsk. olie
- 1 spsk. soya
- 1 spsk. sirup
- godt med salt og peber
- 1 lille tsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. citronsaft
- 1 revet hvidløg
- revet skal fra 1 appelsin

Salat

- 150 g chorizopølse
- 1 dåse kikærter
- 2 peberfrugter (jeg brugte 2/3 af hver)
- godt med frisk spinat til bunden
- 1 lille dåse majs
- 15 cherrytomater
- 1/2 rødløg
- 1-2 avocadoer
- en håndfuld oliven hvis du synes, kan undlades
- 50 g fetaost
- 1-2 appelsiner
- evt. et par basilikumsblade

Sådan gør du

1. Bland dressing sammen i en skål.
2. Fjern skind fra chorizopølsen og skær den i mindre stykker, steg dem sprøde på en tør pande. Læg dem til siden, lad blot stegefedtet blive på panden.
3. Dræn kikærterne og steg dem så sprøde på panden, cirka 5 minutters tid. Jeg giver dem altid høj varme til start, og skruer så ned til middelvarme.
4. Skær peberfrugter i tern og kom ned til kikærterne, steg dem med i yderligt 5 minutters tid.

5. Skyl spinat, dup det tørt og kom det i en skål.
6. Hæld det ristede chorizo over samt kikærter og peberfrugter
7. Skær cherrytomater i halve og rødløg i både og kom over.
8. Kom avocado, oliven og feta ved samt appelsiner, skåret i tern.
9. Bland det hele sammen med dressingen og spis.