

Salat med ristede kikærter

Opskrift til 4-6 som tilbehør

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 1 dåse kikærter + lidt olie, stødt spidskommen, salt, peber og allround krydderi
- 100 g blomkål
- 100 g frisk spinat
- 2 appelsiner
- 1 avocado
- 1/4 rødløg
- 1/3 af en agurk
- 6 stængler grønne asparges
- 1 håndfuld feta og oliven
- 1-2 spsk. pinjekerner

Dressing

- 1/3 dl olivenolie
- 1 spsk. sirup
- 1 spsk. citronsaft
- salt og peber
- 1 god tsk. sennep

Sådan gør du

1. Start med at stege kikærter og blomkål dejlige sprøde. Dræn kikærterne fra væsken og kom dem på en pande med olie, Skær blomkål i tynde skiver og kom ved. På med krydderierne og vend det rundt, så det bliver godt sprødt.
2. Rør din dressing sammen i en skål.
3. Skyl spinat og dup tørt.
4. Skær appelsin, avocado, rødløg, agurk og asparges i små stykker/ skiver.
5. Rist pinjekerner på en tør pande til det har taget lidt farve.
6. Nu skal salaten samles: kom spinat på et fad og hæld pandens indhold over. Kom resterende grøntsager ved + oliven og feta. Top med dressing og ristede pinjekerner