

Salat med laks og kikærter

Opskrift til 2-3 personer

Her er nok til 2-3 personer, hvis den blot spises som måltidssalat – altså uden noget tilbehør til.

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 75 g rucola
- 1 dl quinoa (målt inden det koges)
- 1 dåse kikærter + olie, salt og peber til stegning
- 15 cherrytomater
- 100 g grønne bønner (fra frost)
- 1/4 rødløg
- 1/2 agurk
- en god håndfuld blandede oliven
- 125 g varmrøget laks
- 1 stor avocado

Dressing

- 1/2 dl creme fraiche
- 1 spsk. sød sennep
- godt med salt og peber
- 1/2 tsk. sukker
- citronskal og saft fra 1/2 citron

Sådan gør du

1. Skyl quinoa grundigt og kog derefter efter pakkens anvisning
2. Skyl rucola og dup det tørt, kom det på et stort fad
3. Dræn kikærterne, skyl dem og kom dem på en pande med olie. Steg dem godt sprøde og krydr med salt og peber
4. Bland dressingens ingredienser sammen i en skål
5. Kom de frosne grønne bønner i en skål og hæld kogende vand over. Lad dem tø op og kasser så vandet
6. Klargør tomater, agurk, rødløg og avocado
7. Så skal der ellers anrettes. Kom rucola i bunden, så quinoa, så de ristede kikærter, de grønne bønner. Kom så cherrytomat og agurk over. Bland det lidt sammen og fortsæt med oliven, laks lagt rundt omkring oven på salaten. Top med avocado og små klatter af dressing. Velbekomme