

Salat med vindruer og kikærter

Ingredienser

- 2 store håndfulde frisk spinat
- 1,5 avocado
- 10 cm. agurk
- en håndfuld vindruer
- 1-2 forårsløg
- en lille håndfuld feta
- en håndfuld sukkerærter

Kikærte-nødde blanding

- 1 dåse kikærter
- 1/2 dl hakkede mandler
- 1/2 dl solsikkekerner
- 2 spsk tahin
- 2 tsk spidskommen
- 1 tsk karry
- salt & peber
- lidt olie til stegning

Sådan gør du

1. Skyl og hak spinat og kom den i en skål sammen med avocado, agurk, vindruer forårsløg, sukkerærter og feta
2. Rist kikærterne på en pande (jeg brugte blot en dåse, - hæld da vandet fra og kom dem på en pande) i lidt olie sammen med resterende ingredienser
3. Kom kikærteblandingen i salaten og bland godt.