

Salat med kikærter, dressing, avocado og croutoner

Opskrift til 3-4 som måltidssalat

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Bagte tomater

- 15 cherrytomater + lidt olie, salt og peber

Ristede kikærter

- 1 dåse kikærter + lidt olie, salt, peber

Dressing

- 50 g høvlet parmesan
- skal fra 1 øko citron + 3 spsk. af saften
- godt med salt og peber
- en håndfuld persille
- 5-6 spsk. mayo

Resten af salaten

- valgfri salat til bunden, f.eks. crisp, romaine eller hjertesalat
- 10-15 cherrytomater
- 1/4 rødløg
- 1 avocado
- 120 g parmaskinke
- 1 håndfuld brødcroutoner

Sådan gør du

1. Start med at bage dine tomater i ovnen. Tænd ovnen på 165 grader varmluft. Kom halve cherrytomater i et fad og drys lidt olie og salt og peber over. Bag i ovnen i 15-20 minutters tid.
2. Rist kikærterne sprøde, dette gøres ved at dræne dem for væsken i dåsen. Kom olie på en pande og skru godt op. Kom kikærterne på og rist ved hård varme i starten. Skru så lidt ned og giv dem god varme i 5 minutters tid, mens de vendes rundt. Krydr med salt og peber
3. Bland din dressing sammen i en skål
4. Klargør selve salaten: skyl og dup salat tørt. Skær cherrytomater, rødløg og avocado ud i passende størrelse.
5. Rist parmaskinke sprødt på en pande (eller i ovnen)
6. Anret: kom salaten i bunden af et fad. Kom de ristede kikærter over. Kom de bagte tomater over. Kom så de friske ting over (cherrytomater, rødløg, avocado) + dressing i små klatter rundt omkring. Skær den sprøde skinke i mindre stykker og kom over og slut med croutoner.