

Salat med spidskål og anans med yoghurtdressing

Opskrift til 4-6 personer

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

- 1/3 af et spidskål
- 1 god håndfuld frisk ananas, skåret i tern
- 1 gulerod
- 1 lille håndfuld persille
- 1/2 dåse kikærter ristet sammen med lidt olie, spidskommen, salt og allround krydderi
- 1/4 rødløg
- 1-2 spsk. fetaost

Dressing

- 3 store spsk. creme fraiche
- 2 spsk. mayo
- 1 spsk. limesaft
- 1 spsk. sød sennep
- godt med salt og peber

Sådan gør du

1. Dræn kikærterne og kom dem på en varm pande med lidt olie på. Rist dem af med god varme, til de får lidt stegeskorpe. Kom krydderier på og vend rundt. Skru ned til middelvarme i det de begynder at hoppe rundt på panden. Så de bare ligger og får let varme imens du fortsætter med resten af salaten.
2. Bland ingredienserne til dressing sammen i en skål
3. Snit alle grøntsagerne
4. Rist pinjekerner på en tør pande
5. Bland nu salaten i en skål og vend sammen med yoghurtdressing
6. Kom på et fad og top med pinjekerner og persille