

Simpel spidskålssalat med citrus vinaigrette

Opskrift til 4 som tilbehør

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

- 1/2 spidskål
- 1 dl grønne linser (målt inden kogning)
- 1 æble
- en lille håndfuld tørrede dadler (10 stk cirka)
- 1 håndfuld persille
- en lille stump parmesan
- evt. lidt gojibær
- 1 håndfuld soyamandler (mandler + 1 spsk soyasauce)

Citrusvinaigrette

- 4 spsk. olie
- 2 spsk. citronsaft + lidt af skallen
- 2 spsk. æblecider eddike
- 1 spsk. sød sennep
- 1 spsk. lys sirup
- salt og peber

Sådan gør du

1. Kog linser efter anvisning på pakken. Husk at skylle dem og lad dem dryppe godt af i en si efter kogning.
2. Bag mandlerne i ovnen ved 200 grader i 10 minutters tid. Tag dem så ud, vend dem i soya og læg dem på et stykke køkkenrulle, så de kan tørre.
3. Snit spidskål fint.
4. Snit æble, dadler og persille
5. Bland dressingen sammen i en skål, pas på med at sprøjte dig selv i øjnene med citronsaften (taler af erfaring)
6. Anret nu salaten ved at komme spidskål i bunden af fadet, så linserne over. Så æbler, dadler, persille. Hæld dressingen ud over. Top med hakkede soyamandler, høvlet parmesan og evt. gojibær, hvis du synes.