

Melonsalat med spidskål, avocado og pinjekerner

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

5 minutter

Samlet tid

15 minutter

Ingredienser

Salat

- 1/2 spidskål
- 100 g grønne bønner (fra frost)
- 100 g honningmelon (eller den type du bedst kan lide)
- 1 avocado
- 1 mozzarella kugle
- 1 håndfuld solsikkekerner og eller pinjekerner
- 1 håndfuld frisk basilikum

Dressing

- 1/2 dl smagsneutral olie
- 1 tsk. akaciehonning eller agavesirup
- 1 tsk. sennep
- en squeeze citronsaft (ca. 2 tsk.)
- smag til med salt og peber

Sådan gør du

1. Sit spidskålet fint og kom det i en stor skål
2. Bland dressingens ingredienser sammen ved at røre ingredienserne sammen i en lille skål og hæld det ud over spidskålet
3. Tag bønnerne ud af fryseren og kom dem i en skål. Hæld kogende vand over og lad bønnerne ligge et par minutter til de er tøet op. Hæld så vandet fra og skær bønnerne i lidt mindre stykker. Kom dem ned til spidskålet
4. Kom nu pakken med mozzarella i skålen (uden at åbne den). Kom også kogende eller meget varmt vand ned over pakken og lad den ligge i 5 minutter imens du klargør melon og avocado (skal blot skæres i mindre stykker).
5. Tag så pakken med mozzarella op og klip posen op. Hæld vandet fra og riv osten i mindre stykker over salaten
6. Top salaten med kerner. Jeg foretrækker at riste mine på en tør pande et par minutter inden.
7. Top også med basilikum