

# SPIDSKÅLSSALAT



## DU SKAL BRUGE:

- ½ spidskål (snittet i tynde strimler)
- 3 dl ærter (optøet fra frost)
- 12 grønne asparges (i skiver)
- 150 g jordbær (skåret i kvarte)
- 50 g græskarkerner

### Dressing

- 1½ - 2 spsk. citronsaft
- 1 spsk. olivenolie
- 1 spsk. agavesirup eller flydende honning
- Lidt flageslat

En lækker spidskålssalat med smag af sommer.

En skøn salat med ærter, asparges og søde jordbær.

## MADLAVNING

## MED ANJA

# 4 PERSONER



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje

## SÅDAN

## GØR DU

Skyl og klargør grøntsagerne til spidskålssalaten.

Vend spidskål, ærter og asparges godt sammen i en skål.

Rør en dressing af citronsaft, olie, agavesirup og flagesalt, og vend det i salaten.

Skyl jordbærerne og del dem i kvarte.

Rist græskarkernerne på en tør pande.

Anret spidskålssalaten med jordbær og et drys af ristede græskarkerner.