

Ristet spidskål m/ saltede peanuts

1 spidskål i strimler
3 tsk. Karry
2 tsk rapsolie
1 tsk. salt
4 spsk. abrikosmarmelade
1 rød peber i strimler
100 g saltede nødder f.eks. peanuts

1. Skær kålen i strimler og svits karry i lidt olie, tilsæt kålen til den begynder at falde sammen. Drys med salt og vend derefter abrikos marmeladen i og tages fra varmen. Smag til med salt og peber.
2. Tilsæt rød peber i strimler. Drys saltede nødder over.

Broccolisalat

450 g broccoli i små buketter og stokken i tynde skriver
½ liter kogende vand
¼ liter Græsk yoghurt, 2%
2 spsk finthakket rødløg
30 g solsikkekerner (ca. ½ dl)
60 g rosiner (ca. 1 dl)
1 tsk balsamicoeddike
½ tsk friskpresset citronsaft
1 tsk sukker
¼ tsk groft salt

1. Overhæld broccolistykkerne med kogende vand og lad dem trække i ca. 15 min.
2. Hæld broccolien til afdrypning i en sigte.
3. Vend syrnede Græsk yoghurt sammen med løg og de øvrige ingredienser.
4. Vend broccolistykkerne i og smag salaten til.

Maskeret blomkål

1 blomkål
2 dl ymer
½ tsk salat, 1 knsp peber
½ tsk karry
1 tsk sød fransk sennep
klippet dild
200 g rejer
2 tomater
lidt grønne ærter

1. blomkål koges 12-15 minutter i vand med salt
2. Ymer, salt, peber, karry, seppen og dild røres sammen og smages til
3. Tomater skæres i stykker
2. Tomater og rejer lægges rundt om blomkålen
4. Hæld sovsen over blomkålshovedet.