

## 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.