

## **Kartoffelsalat**

### **Grøntsager på grillen**

### **Spidskålssalat med karry og syltede hyben**

### **Ananas Drøm /Grillet ananas**



#### **Kartoffelsalat 4 personer**

1 kg kogte, pillede kartofler  
4 dl ylette eller andet magert mælkeprodukt,  
1 spsk sennep, 1 tsk groft salt, 1 knsp stødt hvid  
peber, 1-2 tsk sukker, 1 finthakket løg,  
1 bdt. finthakket purløg

Rør alle ingredienser til dressingen sammen.  
Vend de afkølede kartofler i.

#### **Ristet spidskål m/ saltede nødder**

1 spidskål i strimler, 3 tsk. Karry, 2 tsk rapsolie, 1  
tsk. salt, 4 spsk. syltede hyben, 1 rød peber i  
strimler, 100 g saltede nødder f.eks. peanuts eller  
græskarkerner

Skær kålen i strimler og svits karry i lidt olie, tilsæt  
kålen til den begynder at falde sammen. Drys med  
salt, vend syltede hyben i og tag fra varmen.  
Smag til med salt og peber.  
Tilsæt rød peber i strimler.  
Drys saltede nødder over.



v. Klinisk diætist Malene Iskov, Vojens  
Find opskrifter og få gratis nyhedsmails på  
[www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

#### **Grøntsager på grillen**

Pensl grøntsagerne med en marinade af olie,  
krydderurter, salt og peber.  
Grill grøntsagerne i ca 10 minutter til de er gyldne.  
Husk at vende dem undervejs.  
Mange grøntsager egner sig. Prøv f.eks.

Hjertesalat  
Bøftomater  
Aubergine  
Forårsløg  
Squash

#### **Ananas Drøm 4 personer**

1 tsk frisk revet ingefær, 3 dl appelsinsaft  
1 ananas  
250 g græsk yoghurt 2%, vanillesukker, evt. lidt  
flormelis

Ingefær og appelsinsaft koges i en lille gryde til det  
bliver til sirup.  
Skær ananas i 1 cm tykke skiver og rille skiverne 3-  
5 min. på hver side.  
Rør græsk yoghurt med vanille og evt. lidt flormelis  
efter smag.  
Server ananas med yoghurtcreme og siup



# **lindegaard**

Hajstrupgade 31 · 6100 Haderslev · Tlf. 74 58 48 86  
[www.lindegaardens.dk](http://www.lindegaardens.dk) · [mail@lindegaardens.dk](mailto:mail@lindegaardens.dk)