

Sammensæt den perfekte måltidssalat

Sammensæt den perfekte måltidssalat – Vælg 1-2 fra hver gruppe.

1. Vælg 1-2 fra hver kasse
2. Vælg både blødt og sprødt
3. Lav en god dressing afstemt til grøntsagerne

Olie-eddikemarinade: 3 spsk. Balsamicoeddike, 3 spsk. Olie, 1 tsk dijonsennep, 1 tsk honning, EVT. krydderurter, tørrede eller friske og frisk ingefær

Citron dressing

Saft af en citron, 1-2 spsk. vand, lidt sødestof eller sukker

Kvark eller skyr-dressing

3 spsk. Kvark eller skyr, 2 spsk. vand, 1 spsk. tomatpuré, 1 tsk. chilisovs eller 1 knsp. chili, salt, peber, evt. presset hvidløg

Olie-eddikedressing

3 spsk. kryddereddike, 3 spsk. vand, 1 spsk. olie, evt. krydderurter – f.eks. basilikum, oregano, timian, salt, peber

Honningdressing

1 spsk. olie, 1 spsk. vand, 1 spsk. citronsaft eller hvidvinseddike, 1 tsk. Honning

Sennepsdressing

2 spsk. sød sennep, 2 spsk. eddike, 2 spsk. vand, 1 spsk. olie, karry, salt, peber

Thousand Island

1 dl. Ylette, 1 spsk. tomatpure, 1 tsk. sød sennep, lidt karry, salt, peber og evt. sødestof.

Tomatdressing

3 spsk. tomatjuice, 3 spsk. kryddereddike, evt. 1 spsk. olie, tørret oregano eller basilikum

Ylletedressing

1 dl. Ylette, 1 spsk. hakket persille. 1 spsk. klippet purløg eller dild, salt og peber, 1 tsk. Dijon sennep



1	Basis Grønt	5	Proteiner og mættende kulhydrater
	Diverse salater, spinat, Rucola Grøn kål, hvidkål, spidskål Broccoli, blomkål Gulerod, Rødbeder, Selleri		Speltkerner, pasta, ris, bulgur, quinoa, rugkerner. Bælgfrugter: kikærter, linser, kidneybønner, Edamame, butterbeans, balugalinser osv. Kød, fisk, æg Hytteost, Skyr, Kvark
2	Sødt	6	Salt
	Appelsin, blåbær, æble Tørret frugt Blommer, pærer, friske bær, mango Bagt græskar, bagte tomater Bagte rodfrugter		Kapers Saltede nødder, frø og kerner Ristede nødder Feta eller salatost Parmaskinke, feta soltørrede tomater
3	Surt	7	Bittert
	Syltede grøntsager, soltørrede tomater i olie, Granatæble		Kål, valnødder
4	Stærkt	8	Umami
	Rødløg, forårsløg, skalotteløg Radisser, Rucola Krydderurter Chilli, karse, peberrod		Avocado krydderurter, bouillon Tomater, svampe, asparges Kød, fisk, ost

