

Sammensæt den perfekte måltidssalat

Dette ark kan blive videreudviklet på webinarret og vil derefter blive tilrettet + dokumentet vil blive pyntet med deltagernes billeder af salater fra facebook – Obs. Konkurrence blandt dem der lægger billeder på facebook af deres salater fra webinarret

Skemaet indeholder eksempler... fortsæt selv 😊

INDKØB:

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

Til rundstykker: Almindelig hvedemel – den med højest proteinindhold

Til måltidssalat: Vælg gerne dine egne ingredienser ud fra retningslinjerne i tabellen. I kan også vælge de samme ingredienser som jeg. Numrene refererer til tabellen: Frisk grønkål (1), æble (2) granatæblekerner (3) rødløg (4) kogt bulgur (5) 1 dåse kidneybønner (5) parmaskinke (6) valnødder (7) tomater og grønne asparges (8)

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

Foreslået DRESSING til WEBINAR

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

1	Basis Grønt		5	Proteiner og mættende kulhydrater	
	Diverse salater, spinat, Rucola Grønkål, 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, Ruccola Krydderurter Chilli, karse, peberrod			Avocado krydderurter, bouillon Tomater, svampe, asparges Kød, fisk, ost	

Citronddressing

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

Honningddressing

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.

Tomatddressing

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