

Broccolisalat

med rosiner og rødløg

6 personer

Ingredienser

450 g broccoli
2,5 dl græsk yoghurt, 2%
1 rødløg
1/2 dl solsikkekerner
1 dl rosiner
1 tsk balsamico
1/2 tsk citron, saft, Coop
1 tsk sukker
1 knivspids salt

Tip!

Kan pyntes med stegt kalkunbacon
eller ristet parmaskinke

Fremgangsmåde

Broccoli opdeles i små mundrette stykker og buketter

1. Overhældes med kogende vand i en skål og trækker 15 min
2. Broccoli sigtes og afdryppes godt
3. Græsk yoghurt blandes med alle øvrige ingredienser og smages til med salt
4. Vend broccoli i og server.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (142 g)
Energi	93 kcal/390KJ	132 kcal/554,5KJ
Protein	7 g	9,5 g
Kulhydrat	9,5 g	13,5 g
Fedt	3 g	4 g