

Salat med Mango og Fennikel

4 personer

Ingredienser

200 g mango
150 g fennikel, knold
1 hjertesalat eller 1/2 bakke rucola 20 g
1 stor avocado ca 150 g
250 g cherry tomater
1 bundt forårsløg, 50 g

Dressing

1/2 dl olivenolie
saft af 1/2 lime eller citron
1/2 tsk salt
1 knivspids sort peber

Fremgangsmåde

1. Skyl grøntsager
2. Mango skrælles og skæres i tern
3. Fennikel rives og tomater skæres i både
4. Forårsløg snittes
5. Skær avocado i tern
6. Bland dressing
7. Vend forsigtigt det hele sammen med dressing i en salatskål

Tip!

Pynt med mynteblade. Tomat kan udelades hvis det ikke er sæson
Retten passer godt til fisk og kylling.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (229 g)
Energi	104 kcal/437KJ	239 kcal/1004KJ
Fedt	8 g	18 g
Kulhydrat	6 g	14,5 g
Protein	1 g	3 g