



Sundhed

- helt enkelt

Blomkålssalat med avocado og nødder

Denne salat tager jeg hver eneste gang og mislykkes aldrig! Tilmed er den hurtigt lavet og smuk at se på. Den cremede avocado i en skøn forening med den sprøde blomkål er et oplagt makkerpar.

- 1 blomkålshoved
- 2 modne avocadoer
- 1 spsk hvid balsamico
- 1 dl grofthakkede hasselnødder
- 1/2 dl græskarkerner
- 1 spsk hvid balsamico
- 1 tsk spidskommen (stødt eller hele frø, der stødes i morter)
- 1/2 tsk stødt korianderfrø
- Evt. lidt tørrede chiliflugter
- 1 spsk honning
- Salt og peber

Blomkålen deles i buketter og skæres i tynde skiver.
Avocadoen skæres i stykker af ca. 3 x 3 cm og dryppes med hvid balsamico.
Bland blomkålen med avocadoen, men gem lidt avocado til pynt, da den vil mose lidt ud ved sammenblandingen med blomkålen.
Smag til med salt og evt. lidt mere balsamico.

Rist de grofthakkede hasselnødder med græskarkernerne og krydderierne til de bliver let gyldne.
Tilsæt honning og lad det svitse med et øjeblik.
Hæld over salaten og servér straks.



KØKKENSKRIVERTIP

Salaten bliver også lækker med spidskål i stedet for blomkål. Krydderierne til nøddeblandingen kan varieres efter smag. Prøv fx med stødt fennikel.



klinisk diætist

LYKKE DUVALD

Søren Frichs Vej 38K

1.sal, kontor nr. 37
DK-8230 Åbyhøj

20 91 77 80

info@lykkeduvald.dk

www.lykkeduvald.dk