



Sundhed  
- helt enkelt

## Tre nemme salater med frugt

Der sker noget næsten magisk med smagen, når man blander frugt og grøntsager.

Med ganske få ingredienser kan man få en salat, der er en perfekt kombination af sødt, surt, salt og bittert. Som ekstra bonus vil enkle salater med frugt ofte være meget mere tillokkende at spise for børn, end salater der kun er lavet med grøntsager.

### Honningmelon og bladselleri

1 hel honningmelon  
3-4 stængler bladselleri  
En lille håndfuld frisk mynte  
Lidt olie og hvid balsamico  
Salt og peber

Prøv disse enkle kombinationer.

Du kan lave dem i en håndvending, og der bliver sjældent rester tilovers! Disse tre salater er dog bare eksempler. Vi håber, du vil føle dig inspireret til at finde på dine egne enkle, velsmagende kombinationer, afhængigt af hvilke frugter og grøntsager du har i dit køleskab eller din have.

Skær melonen i tern og bladsellerien i tynde skiver.  
Bland det sammen med mynte og dryp lidt olie og hvid balsamico over.  
Drys med salt og peber og servér med det samme.

### Appelsin, avocado og spidskål

1 appelsin  
1 avocado  
½ spidskål  
Lidt olie og hvid balsamico  
Salt og peber

Skær fine strimler af spidskålen, skær appelsinen i fileter, eller bare små tern. Skær avocadoen i smalle både. Klargør gerne ingredienserne i den nævnte rækkefølge. Den syre, der er i væsken fra de skårne appelsiner på skærebrættet modvirker iltning og brunfarvning af avocadoen. Bland forsigtigt delene sammen, så avocadoen ikke går alt for meget i stykker.

Drys med olie og hvid balsamico.  
Drys med salt og peber og servér med det samme.

### Glaskål med jordbær

1 glaskål  
250 g jordbær  
En lille håndfuld bredbladet persille  
Lidt olie og hvid balsamico  
Salt og peber

Skræl glaskålen og skær den i tynde stave.  
Skær jordbærerne i skiver, og hak persillen groft.  
Bland alle dele sammen og dryp med olie og balsamico.  
Drys med salt og peber og servér med det samme.



### KØKKENSKRIVERTIP

Når du laver salater som er en blanding af frugt og grønt, så tænk også gerne i konsistens; bløde frugter med sprøde grøntsager og omvendt.



SIDE 52 SALATER



SALATER SIDE 53

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