

RÅKOST MED RØDDER OG FRUGT

SÆSON
HELE ÅRET

TIL 4 PERS.
TID: 25 MIN.



DET SKAL DU BRUGE

- 4 stk. store pastinakker eller persillerødder
- 2 stk. sæsonens frugt (f.eks. æble, pære, blomme, appelsin eller tørrede figen)
- 2 spsk. kerner eller nødder (f.eks. græskarkerner, solsikkefrø eller hasselnødder)
- 1 spsk. frugteddike eller citronsaft
- salt
- 2 spsk. olie (f.eks. oliven eller raps)



SÅDAN GØR DU

1. Skræl rødderne
2. Lav tynde strimler med en kartoffelskræller. Er der er en rest tilbage, der ikke kan strimles, kan den hakkes fint.
3. Kom strimlerne og den hakkede rest i en skål.
4. Skær frugten i mindre stykker.
5. Rist kerner eller nødder på en tør pande ved middel varme i et par minutter til de er let gyldne og dufter. Husk at røre rundt på panden.
6. Vend frugt og kerner, frugteddike/citronsaft og lidt salt sammen med grøntsagsstrimlerne.
7. Bland salaten godt sammen.
8. Tilsæt olie lige inden servering og bland igen.
9. Smag på salaten og tilsæt evt. med mere eddike, salt, olie eller honning.



TIPS OG TRICKS

- Du kan også prøve med andre grøntsager som glaskål, kinaradise, selleri, jordskok, squash eller snittet grønkål eller rosenkål.
- Du kan krydre salaten med friske krydderurter eller revet citronskal.
- I stedet for eddike kan du også bruge et syret mælkeprodukt, som yoghurt, ymer, røgeost, skyr eller kærnemælk.