

RÅKOST MED RØDDER OG FRUGT

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)

TILSMAGNING

SURT: 1 spsk frugteddike eller citronsaft

Salt og peber

2 spsk olie (f.eks. oliven eller raps)

SØDT: evt. honning



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 i råkosten.

TILSMAGNING

1. Tilsæt frugteddike/citronsaft, lidt salt og peber sammen med grøntsagsstrimlerne. Bland råkosten godt sammen.
2. Tilsæt olie og bland godt sammen igen.
3. Smag på råkosten 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 syrnet mælkeprodukt, som yoghurt, ymer, røgeost, skyr eller kærnemælk.