

Räk & Grapefruktsallad

Uppfriskande sallad

INGREDIENSER

0.5 DL HONUNG

– BEECENTER REKOMMENDERAR AKACIAHONUNG

0.5 DL VITVINÄGER

CA 2 LITER MIXADE GRÖNSAKER

0.5 KG KOKTA SKALADE RÄKOR

2.5 DL GRAPEFRUKT I BITAR UTAN SKAL

2 MATSKEDAR MALEN FÄRSK MYNTA

SALT OCH SVARTPEPPAR EFTER SMAK

TILLAGNING

- Vispa ihop vinäger och honung i en liten skål och lägg åt sidan.
- Kombiner grönsakerna, räkor, grapefrukten och myntan i en stor skål.
- Blanda försiktigt och tillsätt långsamt dressingens medans du rör om i skålen. Krydda med salt och peppar och den är redo att serveras.

PORTION 4 personer TID 20 minuter



Grillad Lax med Honungsingefära

Lyxigt gott

INGREDIENSER

1 TESKED INGEFÄRA

1 TESKED VITLÖKSPULVER

0.75 DL SOJASÅS

0.75 DL APELSINJUICE

0.5 DL HONUNG AV EGET VAL

1 ST HACKAD GRÖN LÖK

1 ST LAXFILE – CA 750 GRAM

TILLAGNING

- Kombiner ingefära, vitlök, sojasås, apelsinjuice, honung och grön lock i en stor slutande påse och blanda väl.
 - Lägg sedan laxen i påsen och täta väl, vrid på påsen för att marinaden skall fördelas.
 - Kyl i ca 30 minuter.
 - Förbered grillen till medium värme medans laxen kylls.
 - Ta sedan ut laxen ur påsen och skaka av överflöd av marinaden.
 - Grilla i 12-15 minuter eller tills fisken lätt flagnar med en gaffel.
- Servera med potatis eller ris, njut av måltiden.

PORTION 4 personer TID 60 minuter

