

Räkor med melon

Fräsch och god sallad

INGREDIENSER

4 DL HONUNGSMELON ELLER VATTENMELON

200 GRAM SKALADE RÄKOR

4 ST KÖRSBÄRSTOMATER

3 DL GURKSTAVAR

1 MATSKED BIPOLLEN KAN STRÖS ÖVER SALLADEN - TILLVAL

VINÄGRETT

2 MATSKEDAR OLIVOLJA

2 MATSKEDAR VITVINSVINÄGER

2 MATSKEDAR HONUNG MED MILD SMAK

SALT OCH ROSENPEPPAR

TILLAGNING

- Skala vattenmelonen och dela den, rensa bort kärnorna och skär den i tärningar.
- Skär gurkan i stavar och tomaterna i klyftor.
- Varva gurkan, melonen, tomaterna och räkorna.
- Blanda ingredienserna till vinägretten och droppa över salladen.
- Strö eventuellt över lite bipollen och garnera med basilika.

PORTION 4 personer **TID** 10 minuter



Äppelsallad

Super barnvänlig och enkel

INGREDIENSER

2 ST RÖDA ÄPPLEN SPIRALISERADE ELLER HACKADE I TUNNA AVLÅNGA BITAR

1 ST HUVUDSALLAD ELLER BLADSALLAD

1 DL RÖDA VALNÖTTER ELLER VANLIGA VALNÖTTER, ROSTADE OCH GROVHACKADE.

3 STJÄLKAR SELLERI TUNNSKIVADE

2-3 MATSKEDAR HACKADE SELLERIBLAD

1 MATSKED BIPOLLEN

0.5 DL OLIVOLJA

0.5 DL ÄPPELCIDERVINÄGER

0.5 DL ÄPPELJUICE

1 TESKED SENAP

1 TESKED VALFRI HONUNG AV MILD SMAK

1 MATSKED VALLMOFRÖN

HAVSSALT OCH GROVMALT PEPPAR EFTER SMAK

OST AV EGET VAL EFTER SMAK

TILLAGNING

- Sätt alla dressing ingredienser (olivolja, äppeljuice, äppelcidervinäger, honung, senap och vallmofrön) i en skål och mixa med en blender tills ni får en krämig konsistens.
- Doppa de hackade eller spiraliserade äpplena i dressingen, täck helt och lägg åt sidan.
- Ordna salladsbladen på ett fat och toppa med de klädda, spiraliserade äpplena.
- Strö valnötter, selleri och selleriblad över toppen.
- Krydda med salt och peppar efter smak och strö med bipollen och eventuellt lite ost. Redo att serveras.

PORTION 4 personer **TID** 10 minuter

