

Blommesalat

med spinat, rødløg og feta

2 | 01



Ingredienser

- 2 håndfulde babyspinat eller blandet, grøn salat
- 4 blommer
- 1 lille rødløg
- 100 g feta

Dressing

- 1 spsk. æblecidereddike
- 2 spsk. olivenolie
- 1/2 tsk. dijonsennep
- 1 tsk. honning (gerne økologisk blomsterhonning)
- Salt
- Peber

Sådan gør du

1. Skyl spinat eller grøn salat og dræn for vand i salatslynge eller en sigte.
2. Skyl blommer, halvér dem og fjern sten. Skær i tynde både.
3. Rens rødløg og skær i små, fine tern eller tynde skiver.
4. Hvis feta er i blok, så skæres den i små tern.
5. Bland dressing og smag til.
6. Bland spinat, blommer og rødløg og vend dressing i. Top med fetaost.

Salaten smager dejligt til fisk, fjerkræ eller mørbrad, men du kan også tilføje kogte speltkerner, fuldkornsrís eller quinoa og mere feta, hvis salaten skal være et måltid i sig selv.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Mangan

Blommer indeholder bl.a. mangan, der bl.a. indgår i forskellige enzymer i kroppen og har betydning for vores antioxidative forsvar.



FOS

Rødløg bidrager bl.a. med FOS (Fructo-oligosakkarider), der er en sukkerart, der stimulerer væksten af gavnlige bakterier i tarmen.



Antioxidanter

Spinat er rig på vitaminer, mineraler og antioxidanter, der bl.a. er vigtige for dit immunforsvar.

ENERGIINDHOLD (INKL. DRESSNING)

166 KCAL PR. 100 GRAM

| | |
|-------------------------|-------|
| FEDT | 13 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 4,3 g |
| KULHYDRAT | 6,7 g |
| heraf sukkerarter | 5,3 g |
| KOSTFIBRE | 1 g |
| PROTEIN | 6 g |

304 KCAL PR. PORTION

| | |
|-------------------------|-------|
| FEDT | 24 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,9 g |
| KULHYDRAT | 12 g |
| heraf sukkerarter | 9,7 g |
| KOSTFIBRE | 1,8 g |
| PROTEIN | 11 g |