

Blomkålssalat (2 personer)

½ blomkål
2 forårsløg
1 citron (usprøjtet)
2 spsk. olivenolie
1 agurk
10 cherry tomater
5 halve valnødder
parmesan ost
1 skiver rugbrød

1. Blomkålen skylles, deles i buketter skæres på langs i tynde skiver. Kom dem i en skål.
2. Rens og skyl forårsløgene og sker dem i skiver. Kom dem i skålen.
3. Riv citronskallen og gem til pynt.
4. Hæld saften af ½ citron og 2 spsk. olivenolie over salaten og bland.
5. Lad salaten trække, mens du tilbereder resten.
6. Skyl agurken og skær den i strimler på langs, fx med en tyndskræller.
7. Halver tomaterne og hak valnødderne groft.
8. Bland salaten og anret den på 2 tallerkener.
9. Rist rugbrødet på brødrister eller rist det i lidt olivenolie på panden og skær brødet i tern.
10. Server salaten med rugbrødscroutonerne, friskhøvlet parmesanost og revet citronskal.

Alle grønsagerne i salaten kan købes danske lige nu. Salaten kan serveres alene som frokostret til fx sommerens grillaftener.

Opskrift: diætist Helle Kromann