

# Sund Sommersalat

(2 personer)

350 g nye kartofler  
200 g/ca. 3 dl ærter, friske eller optøede  
2 spsk. sesamfrø  
4-5 radiser  
¼ Cantaloupe eller Galia melon  
50 g salattern 5%(ca. 20) eller fetatern/mozzarella  
2 spsk. citronolie eller 2 spsk. olivenolie + ½ tsk. fintreven  
citronskal(ubehandlet)  
1 spsk. hvid balsamico

1. Vask kartoflerne og kog dem i ca. 15 min og afkøl dem eller brug en rest kogte kolde kartofler.
2. Brug friske ærter eller kom frosne ærter i en skål og held kogende vand over. Hæld vandet fra.
3. Rist sesamfrø på en tør slipletpande
4. Rens radiserne og skær dem i tynde skiver
5. Skræl melonstykket og fjern kerner. Skær melonen i mindre stykker
6. Kom alle disse ingredienser i en skål og tilsæt salattern, citronolie og balsamico og bland salaten.

Salaten kan serveres til kød, kylling og kalkun evt. grillet samt fersk eller røget fisk fx sommermakrel.

Salaten kan også serveres til frokost evt. med 2 hårdkogte æg og 1 dåse tun blandet i.

Opskrift af diætist Helle Kromann