

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 slippetpande
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 hådkogte æg og 1 dåse tun blandet i.

Opskrift: Diætist Helle Kromann