

Super sund salat

2 personer

2 æg
1 hjertesalat
2 forårsløg
5-6 grønne asparges
1 dåse kikærter/ 250 g kogte kikærter
1 rød snackpeber
10 sherrytomater
10 halve valnødder (i kvarte)
2 spsk. raps- eller olivenolie
1 spsk. hvid balsamico
2 tsk. Dijon Sennep

1. Kog æggene ca. 9 min. og afkøl pil dem. Pil dem og skær dem i halve.
2. Skyl hjertesalaten grundigt og pluk den i mindre stykker.
3. Skyl og skær forårsløgene i skiver.
4. I stedet for at skære det nederste af aspargesene væk, knæk dem i stedet hvor de naturligt knækker. Skær eller knæk dem i mindre stykker.
5. Skyl og rens peberfrugten og skær den i skiver.
6. Halver tomaterne.
7. Skyl kikærterne grundigt i rindende koldt vand.
8. Bland hjertesalat, forårsløg, asparges, peberfrugt, sherrytomater og kikærter i en skål.
9. Pisk/ryst dressingen sammen af olie, balsamico og sennep og hæld den over salaten. Bland salaten og lad den gerne trække lidt. Fordel salaten i 2 dybe tallerkener.
10. Pynt salaten med de halve æg og valnødder.

Opskrift: Diætist Helle Kromann