

Rødbede / gulerodssalat



2 store gulerødder
1 lille rødbede
½ spsk. rosiner (kan udelades)
1 spsk. mandler eller hasselnødder
1 spsk. citronsaft,
1 spsk. olivenolie

Gulerødder og rødbede rives eller findeles i multihakker el. lign.
Nødder og rosiner blendes derefter fint eller groft efter ønske.
Alle ingredienser blandes med oliven- eller rapsolie og citronsaft.

Denne salat kan nydes til alle kød eller frokostretter. Den er fuld af vitaminer og fibre og du får desuden protein fra nødder/mandler. Kan tilsættes andre grøntsager.

Retten kan også bruges som et hovedmåltid, hvis der tilsættes brune/hvide bønner eller kogte kikærter. Avokado i salaten er også meget velsmagende.