



Broccolisalat

med rosiner og rødløg

6 personer

Ingredienser

- 450 g broccoli
- 2,5 dl græsk yoghurt, 2%
- 1 rødløg
- 1/2 dl solsikkekerner
- 1 dl rosiner
- 1 tsk balsamico
- 1/2 tsk citron, saft, Coop
- 1 tsk sukker
- 1 knivspids salt

Fremgangsmåde

Broccoli opdeles i små mundrette stykker og buketter

1. Overhædes med kogende vand i en skål og trækker 15 min
2. Broccoli sigtes og afdryppes godt
3. Græsk yoghurt blandes med alle øvrige ingredienser og smages til med salt
4. Vend broccoli i og server

Tip!

Kan pyntes med stegt kalkunbacon eller ristet parmaskinke

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (142 g)
Energi	93 kcal/390KJ	132 kcal/554,5KJ
Protein	7 g	9,5 g
Kulhydrat	9,5 g	13,5 g
Fedt	3 g	4 g