



Rødbedesalat

med citrondressing

4 personer

Ingredienser

300 g rå rødbeder
200 g gulerod
2 citroner
1 spsk olivenolie
1 fed hvidløg
50 g græskarkerner
salt
sort peber

Fremgangsmåde

1. Skræl rødbeder og gulerødder og riv dem groft
2. Rør en dressing af citron, olie, hvidløg, lidt salt og peber i en skål
3. Vend de revne grøntsager i
4. Drys med græskarkerner eller bladpersille

Tip!

Skinketern kan tilsættes. Æbler kan rives i. Græskarkerner kan udelades.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (174 g)
Energi	96 kcal/403KJ	167 kcal/701,5KJ
Fedt	6 g	10 g
Kulhydrat	7 g	12 g
Protein	3 g	5,5 g