



Salat med Mango og Fennikel

4 personer

Ingredienser

- 200 g mango
- 200 g fennikel, knold
- 75 g salat, rucola
- 1 stor avocado ca 150 g
- 250 g cherry tomater
- 1 bundt forårsløg, 150 g

Dressing

- 1/2 dl olivenolie
- 1/2 tsk salt
- 1 knivspids sort peber
- 0,5 dl citronsaft

Fremgangsmåde

1. Skyl grøntsager
2. Mango skrælles og skæres i tern (eller brug fra frost)
3. Fennikel rives og tomater skæres i både
4. Forårsløg snittes
5. Skær avocado i tern
6. Bland dressingen
7. Vend forsigtigt det hele sammen med dressingen i en salatskål

På billedet er rucola skiftet ud med iceberg

Tip!

Pynt med mynteblade. Tomat kan udelades hvis det ikke er sæson
Retten passer godt til fisk og kylling.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (229 g)
Energi	104 kcal/437KJ	239 kcal/1004KJ
Fedt	8 g	18 g
Kulhydrat	6 g	14,5 g
Protein	1 g	3 g