

## Salladsrecept 4-5 port

### **Rostade rotfrukter:**

Ta rotsaker du tycker om,  
Skala och skär dem i mindre bitar.  
Rosta dem lätt i ugnen med lite olja och flingsalt, till de är mjuka.  
Ringla sedan över lite honung, blanda med lite tärnad fetaost och rostade solrosfrö.

### **Hommus:**

Mixa kokta kikärter(en burk)  
med 1-2 vitlöksklyftor, 1-2 msk olivolja och salt och peppar.

### **Rödbetstzatziki:**

Grovriv 1-2 färska skalade rödbetor, 1 morot och en bit gurka.  
Blanda med 1 dl matyoghurt och 1 pressad vitlöksklyfta. Salta och peppra.

### **Quinoasallad:**

Koka 1-1,5 dl quinoa enligt recept (gärna i grönsaksbuljong)  
Låt kallna. Blanda med mixad färsk broccoli, (i önskad mängd)  
75-100 g tärnad fetaost, färsk spenat(i önskad mängd) och lite  
granatäppelkärnor.  
Kan även göras med bulgur eller couscous

### **Mexikansk sallad:**

2 tärnade tomater  
1 liten bit färsk gurka  
1 tärnad avokado  
1 finstrimlad rödlök  
0,5 dl gröna ärtor  
0,5 dl majs  
1-2 msk hackad persilja  
Gör en vinegrätt på 1 del vittvinsvinäger 3 del olja, krydda med  
pressad vitlök, oregano och chilipulver