

LALER



#### SERVERING

Hummerhaler med avocado og melon  
(2-3 pers.)

150 g optøede hummerhaler, 1 avocado,  
1/2 melon i små kugler, 1/2 agurk uden  
kerner i skiver, 50 g feldsalat, 30 g groft-  
hakkeede valnødder.

Dressing: 1 spsk. hvidvinseddike, 1 tsk. dijon-  
sennepe, 2 spsk. olivenolie, 2 spsk. appelsinsaft,  
1/2 tsk. fintreven appelsinskal, salt, peber.

Pisk ingredienserne til dressingen sammen og  
smag til med salt og peber. Udsten avocadoen  
og skær den i kvarte. Hæld dressingen over.



#### ERNÆRING

Bemærk: Seven Seas Hummerhaler har et lavt  
indhold af fedt i forhold til "Anbefalet i dags-  
kost". Følg et af de syv kostråd. Spis ofte fisk  
og fiskepålæg - vælg forskellige slags.



- For et sundere valg!



Se VAREFAKTA på toppen af emballagen.