

UGE 3
Dag 18

FROKOST
SYMFONI AF KIKÆRTER OG BROCCOLI

(2 portioner)

150 g udblødte kikærter
eller 1 dåse eller karton
1 broccolihoved
50 g rosiner
50 g solsikkekerner
5 spsk olivenolie
3 spsk æbleeddike
lidt havsalt

Skyl kikærterne godt og kog dem i nyt vand i ca. 1 time. Si vandet fra og lad dem køle af.

Skyl og hak broccoli helt fint og bland med de afkølede kikærter.

Kom rosiner og solsikkekerner i.

Bland olie og eddike i en lille kop og krydr med havsalt.

Kom dressingen over salaten og bland godt. Lad den gerne stå og marinere i ca. 20 minutter.

FROKOST

KÆRTER OG BROCCOLI

(2 portioner)

Skyl kikærterne godt og kog dem i nyt vand i ca. 1 time. Si vandet fra og lad dem køle af.

Skyl og hak broccoli helt fint og bland med de afkølede kikærter.

Kom rosiner og solsikkekerner i.

Bland olie og eddike i en lille kop og krydr med havsalt.

Kom dressingen over salaten og bland godt. Lad den gerne stå og marinere i ca. 20 minutter.

