

# Grønne salater



## Agurkesalat \*

1½ dl eddike

Sødemiddel [=¾ dl/65 g sukker]

2½ tsk salt

¾ tsk peber

1 stor agurk

og

blandes godt i en skål, til salt og sødemiddel er helt opløst.

skæres i tynde skiver fx med en køkkenmaskine.

Agurkeskiver og marinade blandes godt og trækker i mindst et kvarter før servering.

## Avocado med oliven \*

saft fra ½-1 limefrugt

1 tsk olivenolie

1 spsk hakket persille og

⅛ tsk salt

8 oliven

80 g agurk

¼ løg

1 lille

røres sammen i en skål.

befries for sten.

skæres i tern.

hakkes fint. Det hele kommer i skålen, blandes og står derefter og trækker i 15-20 minutter.

avocado halveres, befries for stenen – og blandingen hældes over umiddelbart før servering.



## Banansalat \*

1½ spsk hørfrø

150 g icebergsalat

eller rucolasalat

150 g grøn banan

½ citron

sødemiddel [20 g]

ristes på en stegepande ved middel varme i 5-6 minutter.

skæres i mundrette stykker.

skæres i skiver.

presses, og

blandes i saften.

Det hele blandes og trækker et kvarters tid, før salaten serveres som den er eller som tilbehør til en varm ret.



## Bedstemors salat til børnene

sødemiddel

1½ dl ymer

½ icebergsalat

efter smag røres i

indtil det ikke knaser mere.

snittes i små strimler og vendes i

ymeren 15 minutter før servering.



## Broccolisalat \*

75 g pastinak	skæres i meget tynde skiver og stilles i en skål koldt vand i 5-10 minutter. De tørres derefter i et viskestykke og frituresteges gyldne ved 190° C i cirka 1½ minut - og drysses med efter behag.
salt	
30 g cashewnødder	skæres i halve og ristes på en pande i 5-10 minutter ved middel til høj varme, indtil de begynder at gyldne.
175 g broccoli	deles i små mundrette buketter.
½ liter vand	bringes i kog i en gryde, buketterne kommes i det kogende vand og koges i 1½ minut. Broccolien hældes i en sigte, skylles med koldt - og stilles til afdrykning i en si.
vand	
½ rødløg	hakkes groft.
75 g yoghurt	(græsk eller tyrkisk efter behag)
2 tsk honning	og
1½-2 tsk hvidvinseddike	kommes i en stor skål og røres sammen. Løg, broccoli, nødder samt
30 g rosiner	blandes i, og salaten stilles i køleskabet og trækker i mindst ½ time, før den serveres pyntet med pastinakchipsene.



## Coleslaw \*

1 spsk. dijonsennep	
½ dl æble- el. hvidvinseddike	
½ tsk. salt	
sødemiddel [= 12 g] sukker	
½ tsk. st. spidskommen	og
⅛ tsk peber	røres eller rystes sammen til marinade.
250 g hvidkål	snittes tyndt, og
200 g gulerødder	rives groft - begge dele kommes i en skål og blandes.
	Marinaden kommes over, og salaten vendes jævnlige, mens den trækker i mindst et kvarter.
	Dressingen røres sammen i en lille skål, hvor
1½ dl [=135 g] græsk yoghurt	og
3 spsk [=45 g] mayonnaise	smages til med
¼ tsk salt	
⅛ tsk peber	og
sødemiddel	efter behag.

## Efterårssalat

2½ spsk limesaft  
1 tsk ahornsirup

og  
røres sammen i en skål.

50 g hvidkål  
1 bladselleristængel  
100 g vindruer  
eller 100 g appelsin  
150 g (1) æble

snittes fint.  
snittes i tynde skiver.  
skylles og afdrømper i en si –  
pilles og skæres i både uden hinde.  
skæres i mundrette stykker.  
Det hele kommes i skålen og vendes godt i dressingen før servering.



## Eksotisk salat \*

1 mangofrugt  
eller 2 papayafrugter  
Sødemiddel [=2 tsk sukker]  
1 limefrugt,  
frisk ingefær

skrælles og skæres i skiver.  
røres ud i saften fra  
der tilsættes lidt revet  
og hældes over frugtskiverne.



## Fennikelsalat \*

50 g fennikel  
100 g hvidkål, spidskål  
eller kinakål  
100 g gulerod  
1 bladselleristængel og  
150 g radiser renses og skæres i små tern.  
½ spsk olivenolie og  
1 spsk hvidvinseddike røres sammen med en gaffel i  
en mellemstor skål, og de  
forberedte grøntsager vendes  
grundigt deri og trækker mindst  
10 minutter før servering.



## Gartnersalat \*

½ salathoved  
¼ lille blomkål  
¼ agurk  
2 tomater  
1½ spsk olivenolie  
½ spsk hvidvinseddike  
½ spsk fintklippet purløg  
½ spsk hakket persille

skæres i mindre stykker,  
deles i buketter,  
skæres i skiver,  
skæres i både.

og  
røres sammen med en gaffel i en mellemstor skål, og de  
forberedte grøntsager vendes grundigt deri og trækker mindst 10  
minutter før servering.

## Grøn kartoffelsalat

¼ salathoved  
100 kolde, kogte kartofler  
1 tomat  
¼ agurk  
¼ løg  
1½ spsk olie  
½ spsk hvidvinseddike  
¼ tsk dijonsennep  
⅛ tsk salt  
1 drys peber  
1 spsk krydderurter

skæres i mindre stykker,  
og  
skæres i skiver, og  
hakkes. Det hele blandes forsigtigt i en skål.

og  
efter behag røres eller rystes sammen og hældes over salaten,  
som trækker mindst 10 minutter før servering.



## Hvidkålssalat

200 g hvidkål

snittes fint og blanches i kogende vand i to minutter. Vandet hældes fra, og kålen trykkes fri for vand og afkøles. Klippes fint.

½ bundt purløg

1½ dl græsk yoghurt  
smages til med  
salt

kommers i en skål, røres med purløg,  
- og kålen vendes i.



## Ingefærsalat

1 spsk sesamfrø  
1 agurk  
50 g ingefær  
4 spsk hvidvinseddike  
¼ tsk salt  
sødemiddel [20 g]

tørrestes på en pande eller wok – og køler af.  
skæres på langs, kernerne skræbes ud med en teske, og agurken  
skæres i meget tynde skiver.  
skrælles og skæres i meget tynde skiver.

og  
røres sammen i en skål - og agurk, ingefær og sesamfrø blandes i.

## Karrysalat

100 g mayonnaise  
60 g græsk yoghurt  
2 tsk stærk karry  
¼ tsk salt  
200-250 g kolde, kogte  
aspargeskartofler  
3 hårdkogte æg

og  
kommers i en skål og røres godt sammen.

skæres i tern, og  
skæres i passende stykker - begge dele vendes i mayonnaisen.

evt. 50 g cornicorns  
eller evt. ½-1 æble  
salt  
sukker

skæres i passende stykker og vendes i, og der smages til med  
og  
efter behag.

Variation: en håndfuld fuldkornspasta koges, afkøles, skæres i passende stykker, og vendes i.

**TIP!** ½ finthakket rødløg kan røres i mayonnaisen, før det øvrige vendes i.



## Kelpsalat\*

¼ tsk. sambal Oelek	røres ud i saften fra
½ limefrugt	
100-150 g kinakål	snittes i tynde mundrette længder, som kommes i en skål.
1 stor gulerod	rives groft.
½ agurk	skæres i tern.
100 g Kelp nudler	skylles og klippes i passende længder - og det hele blandes sammen med kinakålen i skålen.
100 g jordbær	skæres i både og vendes i umiddelbart før servering.

**Kelp** er en art brunalge, der er fuld af vitamin K, calcium, magnesium, jern og andre vigtige næringsstoffer. Kelp pulver kan drysses i varmt mad – kelp nudler kan bruges i fx salater og indeholder kun 5-6 kalorier pr. 100 g.

## Kålsalat med peanuts

100 g rødkål eller hvidkål	snittes fint, og
1 æble	rives groft. Begge dele kommes i en stor skål.
80 g græsk yoghurt	
40 g mayonnaise	
2½ spsk hvidvinseddike	
Sødemiddel [10 g]	
¼ tsk dijonsennep	
⅛ tsk salt	og
1 drys peber	røres sammen i en lille skål og hældes derefter i den store skål.
20 g rosiner	og
40 g saltede peanuts	kommes i skålen, og det hele blandes godt.
100 g vinduer eller jordbær	skylles og skæres i fx halve – og lægges på som pynt. Kålsalaten kan trække lidt et køligt sted før servering som tilbehør til fx fisk, fjerkræ eller andet kød.

**Læg løg i lunkent vand et kvarters tid, før du skal pille det – så løsner skrællen sig, og du kan bare tage det af. Desuden svider det ikke i øjnene.**



## Majroesalat \*

2 tomater  
1 majroe  
¼ rødløg

⅛ tsk salt  
peber

1 spsk æblecidereddike  
1 spsk rapsolie

skæres i tynde skiver.  
snittes i meget tynde skiver.  
hakkes fint.

Det hele kommes i en skål eller i en eller to dybe tallerkener.  
drysses over, og  
efter behag kværnes over.

og  
røres sammen til en jævn blanding, der hældes over salaten.  
Salaten kan trække lidt et køligt sted før servering.

## Myntesalat \*

1 agurk  
3-4 spsk mynteblade  
2½ dl græsk yoghurt  
1 tsk spidskommen  
½ tsk salt

skæres i små tern og kommes i en skål.  
hakkes og blandes i  
sammen med

og  
- agurketerne vendes i, og salaten stilles køligt indtil servering.

## Nudelsalat \*

½ dl frisk limesaft  
2 spsk vand  
1 fed hvidløg  
Sødemiddel [15 g]  
¾ tsk st. koriander  
¾ tsk Sambal Oelek

50 g cashewnødder

100 g fuldkornsnudler

2 gulerødder  
50 g kinakål  
75 g bønnespirer  
50 g optøede ærter  
2-3 spsk frisk mynte

og  
kommes i en lille skål.  
knuses ned i væsken.

og  
kommes i - det hele blandes godt og trækker,  
mens salaten tilberedes.  
hakkes groft og ristes gyldne i en stegepande  
over svag varme og afkøler derefter i en tallerken.  
overhældes med kogende vand og står derefter i  
det på pakken anviste antal minutter. Imens  
skrælles og rives

groft,  
snittes i mundrette stykker, og  
skylles og kommes i en stor skål sammen med  
gulerod, kinakål og glasnudler.  
hakkes og drysses i sammen med marinaden umiddelbart før servering.

### TIP!

Undlad kinakål og nudler, tilsæt evt. ¼ revet squash, og kom hele herligheden inden i de fire yderste blade af en icebergsalat. Bind evt. purløg eller strimlet forårsløg om ruller som på fotoet.



## Parmesansalat \*

150 g icebergssalat skæres i mundrette stykker og kommes i en skål.  
1½ tsk god olivenolie  
⅛ tsk salt og saften fra  
1 limefrugt røres sammen i et glas og hældes over salaten.  
5-10 g parmesan ost - efter behag - rives fint og drysses over salaten,  
som vendes godt før servering.



## Pølsesalat

4 gode pølser snittes i skiver, som ristet gyldne på en tør stegepande ved middel varme.  
1 hårdkogt æg samt  
2 tomater skæres i mindre stykker.  
½ løg hakkes, og  
4 salatblade skæres i strimler - det hele blandes i en stor skål.  
5 spsk olie  
1 spsk eddike  
1 spsk vand  
sennep efter behag,  
½ tsk salt samt  
⅛ tsk peber  
evt. 1 spsk klippet purløg røres eller rystes sammen og hældes over salaten, som trækker i mindst  
10 minutter før servering med  
2 skiver grovbrød - gerne ristede - som tilbehør.



## Rysteribs

100 g friske eller frosne ribs samt  
2 tsk sukker røres sammen i en lille skål og trækker  
mindst et kvarter før servering.

## Spiresalat \*

2½ spsk citronsaft  
1 spsk soya  
½ tsk st. koriander  
100 g spirer  
60 g porre  
60 g kinakål  
150 g (1) æble  
1 lille avocado

og  
røres sammen i en skål.  
skylles og afdrypper i en si.  
skæres i tynde ringe.

og  
skæres i mundrette stykker.  
Det hele kommes i skålen og vendes  
godt i dressingen før servering.



## Squashsalat \*

½-1 squash  
1 spsk. persille  
1 dusk purløg  
2-3 dl græsk yoghurt  
salt  
peber

rives groft eller fint efter behag.  
hakkes,  
klippes fint – begge dele røres i  
- der smages til med  
og  
- og dressingen serveres til den revede squash.

## Tomatsalat \*

4 tomater  
2½ spsk olie  
½ spsk hvidvinseddike  
½ grofthakket løg  
1½ spsk klippet purløg  
eller frisk basilikum  
⅛ tsk salt  
1 drys peber  
12 oliven  
frisk mozarella

skæres i tynde skiver.

og  
røres eller rystes sammen og hældes over tomatskiverne.  
og  
i skiver kan tilsættes efter behag.



## Vegetarforret \*

1 lime  
eller ½ citron  
5 g margarine  
6 forårsløg  
2 spsk vand

presses.  
kommes i en gryde ved middel varme.  
renses, kommes i gryden og vendes godt i margarinen.  
hældes i gryden, og låget lægges på. Der skrues lidt op for varmen, og  
forårsløgene dampes, indtil de er møre, men stadig sprøde.  
Forårsløgene anrettes straks på to tallerkener, og  
citrusaft hældes over før servering.





## Waldorfsalat

1 bladselleristængel  
1 æble  
4 spsk græsk yoghurt  
2 spsk mayonnaise  
½ spsk citronsaft  
sødemiddel [= 5 g]  
8-10 valnødder  
10 vindruer  
eller mandariner på dåse

skylles og skæres i tynde skiver,  
skylles og skæres i tern.

og  
røres godt sammen.

samt bladselleri og æble vendes i.  
skylles, udstenes og skæres i halve -  
afdryppes - og bruges til pynt.  
Salaten stilles køligt indtil servering.

# Varmt grønt tilbehør



## Fennikel i fad

250 g fennikkel  
fennikeltoppen  
1 fed hvidløg  
1 tsk olivenolie  
¾-1 dl vand  
eller hvidvin  
¾ tsk salt  
⅛ tsk peber

renses, skæres i mundrette stykker og kommes i et ovnfast fad.  
hakkes.  
knuses.  
samt hvidløg og

kommes i fadet, og fennikeltop,  
og

drysses over, det hele blandes, og fadet sættes i ovnen ved  
190° C varmluft i 20-25 minutter, indtil fenniklen er gennembagt, men  
stadig sprød.

Fenniklen serveres som tilbehør til fisk, kylling, svin eller lam.



## Sprødstegt salat

½ icebergsalat skylles og skæres i kvarte.

10 g margarine smeltes i en stegepande ved middel varme, bruser op, og salaten steges i 2 minutter på hver side uden at brune: først på den ene skæreside, så den anden skæreside og til sidst på bladsiden.

Salaten serveres straks, som tilbehør til fx kylling, frikadeller, vegetarretter m.m.

## Surkål

150 g hvidkål

10 g margarine

¼ tsk kommen

2 spsk hvidvinseddike

2 spsk vand

sødemiddel [10 g]

½ tsk salt

snittes i tynde strimler.

smeltes i en gryde ved middel varme, kålen kommes i og steges i fedtstoffet uden at brune i cirka 5 minutter.

og

tilsættes og blandes godt i retten.

Låget lægges på gryden, der skrues eventuelt ned for varmen, og retten simrer i 5-10 minutter, indtil kålen er mør, men stadig sprød.

Evt. væske hældes fra, retten smages til, og surkålen serveres som tilbehør til fx en krydret medister eller andet smagfuldt kød.

