

Feldsalat med Grønne Flækærter, Feta & Flutes

Tilberedelsestid: ca. 30 min. + ca. 5 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
1 bg	Salattem
4 dl	Grønne Flækærter
4 stk	Regnbue gulerødder, øko
8 stk	Radiser
1 bk	Feldsalat
80 g	Solsikkekerner
1 stk	Rødløg, øko
1 stk	Agurker
1 stk	Kartoffelflutes

	DET SKAL DU SELV HAVE
2 tsk	Honning (S)
8 spsk	Olivenolie til salat
4 spsk	Vineddike
	Salt & Peber

Tilberedning:

Kog flækærterne i saltet vand i ca. 20-25 minutter til de er møre og skyl dem derefter i koldt vand.

Vask og skær radiser i tynde skiver.

Vask feldsalaten og tør den godt evt. i en salatslynge. Skræl regnbuegulerødderne og skær dem i skiver.

Pil og skær rødløg i ringe.

Agurken vaskes og skæres i halvmåneformede skiver.

Rist solsikkekernerne på en tør pande.

Dræn salattem.

Tænd ovnen på 200 grader og lun flutes i ca. 5 minutter.

Lav en dressing ved at piske olie, honning, vineddike sammen med lidt salt og peber.

Bland flækærterne med dressingen og vend dem sammen med salat, tomat og rødløg. Drys solskikkekernerne over.

Servér flækærtosalaten med lunt flutes.

Velbekomme.