

Avocado-mangosalat med cashewnødder og hytteost

1 lille romainesalat, ca. 250 g

1 mango

2 avocadoer

100 g hytteost

2 spsk hvidvinseddike

1 spsk flydende honning

1 tsk salt

1 pose cashewnødder

2 spsk sesamfrø



~~Pynt med cashew og oregano~~
Pynt med cashew og oregano. Del romainesalaten, halvér salathovedet og skær bunden af. Skyl salaten og snit den fint. Skræl mangofrugten, fjern stenen og skær den i tynde skiver. Del avocadoerne, fjern stenene og skær dem ud i skiver. Vend salaten sammen med mango og avocado.

Vend hytteosten sammen med eddike, honning og salt. Smag til. Rist cashewnødderne på en tør pande i ca. 3 minutter, til de er gyldne. Hak dem groft. Vend hytteostdressingen sammen med salaten, og gem lidt til pynt. Anret salaten i en skål og top med cashewnødder og sesamfrø. Pynt med bredbladet oregano og servér straks.

Energi pr. person: 1311 kJ / 312 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 4 g.

Fedt: 8 g.

Kulhydrat: 9 g.