

# Rucolasalat med blomkål, figner og krydderurtedressing

350 g blomkål

8 friske figner

100 g rensed rucolasalat

50 g pinjekerner

16 skiver bresaola

\*Krydderurtedressing: \*

2 spsk flydende basilikum-krydderurt

2 spsk olivenolie

1 spsk hvidvinseddike



Salt og løvkål i et stort fad og figner i kvarte. Anret rucolasalat og snittet blomkål lagvis på et stort fad. Rist pinjekernerne gyldne på en tør pande. Fordel pinjekerner, bresaola og figner på salaten.

250 g groft brød

Pisk flydende basilikum-krydderurt sammen med olivenolie og hvidvinseddike. Smag til med salt og friskkværnet sort peber. Hæld dressingen over salaten og servér med brød.

Energi pr. person: 1841 kJ /438 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 5 g

Fedt: 6 g

Kulhydrat: 16 g