

Lun peach melba-salat med skinke og gedeost

½ flute

150 g gederulle

4 spsk. olivenolie

2 spsk. frisk timian

2 ferskener eller nektariner

125 g hindbær

Salt og sort peber

150 g blandet salat

70 g lufttørret skinke, f.eks parma eller serrano



2 spsk. balsamicoeddike

Skær flutet i skiver, og kom skiver af gedeost på. Dryp med 1 spsk. olivenolie, og drys med timian. Bag brødene i 10 min. ved 200°C. Skær nektarinerne i både, og steg dem i en pande med 1 spsk. olivenolie ved middel varme i et par minutter. Kom halvdelen af hindbærrene i, og krydr med salt og peber. Giv det et minut mere, og sluk for varmen. Anret salaten med skinke, lune ferskener eller nektariner og hindbær, og kom de varme ostebrød på. Pynt med resten af hindbærrene, og dryp med resten af olien og balsamicoeddike. Krydr med lidt salt og peber.

Energi pr. person: 1664KJ/398Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,8 g.

Kulhydrat: 10,8 g.

Fedt: 11,5 g.