



Marineret melonsalat

Vi serverer marineret melonsalat, sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 130 g rabarber
- 1 spsk sukker
- 250 g melon - gerne forskellige slags
- 120 g agurk uden kerner (ca ½ mellem)
- 2 spsk koncentreret hyldeblomstsaft
- 2 spsk limesaft
- 1 dl frisk basilikum
- 5 g rød frisk chili

Tip!

Brug meloner med forskellige farver, det skaber en flot og indbydende salat.

Fremgangsmåde

Skær rabarber stilkene i stykker på 1 cm, og bland dem med sukker i en skål.

Bred dem ud på en bageplade med bagepapir, og bag dem ved 180 grader i 6-10 minutter, afhængig af rabarbernes tykkelse.

Skær melon i tern på ca 3x3 cm.

Halver agurken og fjern kernerne. Skær dem i stykker på ca ½ cm.

Bland hyldeblomstsaft, limesaft, hakket chili og basilikumstrimler, og vend det med melon, agurk og rabarber.

Lad det trække et par timer i køleskabet inden servering - eventuelt til næste dag.

Si saften fra inden servering.



Opskrift: Marineret melonsalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (102 g)
Energi	1011 kJ	165 kJ	168 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	0,64 g	0,1 g	0,11 g
Mættede fedtsyrer	0,14 g	0,022 g	0,023 g
Monoumættede fedtsyrer	0,011 g	0,002 g	0,002 g
Polyumættede fedtsyrer	0,32 g	0,052 g	0,053 g
Kulhydrat, tilgængelig	51,7 g	8,45 g	8,61 g
Sukkerarter	17,9 g	2,92 g	2,98 g
Kostfibre	6,3 g	1,03 g	1,05 g
Protein	3,96 g	0,65 g	0,66 g
Salt, NaCl	0,046 g	0,008 g	0,008 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g