



Måltidssalater

6 personer

Ingredienser

salat 1

- 140 g kylling, kød, rå
- 30 g kikærter, tørrede, rå
- 130 g perlespelt,
- 150 g agurk, rå
- 150 g tomat, rå
- 150 g peberfrugt, rød, rå
- 150 g æble
- 30 g forårsløg, rå
- 4 spsk persille, rå
- 4 tsk rapsolie
- 15 g sennep,
- 15 g honning
- 15 g æblecider,
- 45 g græskarkerner

salat 2










- 210 g kylling, kød, rå
- 120 g pasta, rå
- 150 g ærter,
- 150 g grønne bønner
- 150 g spidskål, rå
- 120 g vindrue, rå
- 2 dl ylette naturel
- 2 spsk dild, rå
- 3 g salt, bordsalt (jodberiget)
- 0,25 tsk peber, sort
- 45 g solsikkefrø

Fremgangsmåde

Kog pasta eller perlespelt som angivet på pakken. Snit grøntsager og kylling i mindre stykker. (Afdryp kikærter i salat 1). Lav dressing og bland alle ingredienser sammen.

Tip!

Opskriften giver 3 portioner af hver salat.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (367 g)
Energi	11812 kJ	537 kJ	1969 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	102 g	4,62 g	16,9 g
Mættede fedtsyrer	 15,5 g	0,7 g	2,58 g
Monoumættede fedtsyrer	 33,9 g	1,54 g	5,65 g
Polyumættede fedtsyrer	 36,1 g	1,64 g	6,01 g
Kulhydrat, tilgængelig	295 g	13,4 g	49,1 g
Sukkerarter	 83,5 g	3,8 g	13,9 g
Kostfibre	51,1 g	2,32 g	8,51 g
Protein	161 g	7,32 g	26,8 g
Salt, NaCl	 5,59 g	0,25 g	0,93 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g