

Krispig Flowersproutsallad med citron- och parmesandressing

4 port.

Ingredienser:

300 g flowersprouts

0,5 dl

mandelgrovhackad

Dressing

1 st äggula(or)

1 tsk pepparrotriven

4 msk Olivolja

1 st citronsaften och rivet skal av

0,5 tsk honung

1 nypa salt och peppar

1 tsk chilifrukt(er) hackad

1 msk rödvinvinäger

1 dl parmesanriven

Gör så här:

Dressing

Vispa äggulan kraftigt med en gaffel.

Tillsätt pepparroten och vispa igen.

Tillsätt långsamt oljan under vispning tills allt är ihoprört. Tillsätt citronsaft, citronskal, honung, chili, vinäger och parmesan och blanda väl. Smaka av med salt och peppar.

Hacka mandeln grovt och rosta den i lite olivolja. Ställ åt sidan. Skölj flowersproutsen och dela ev. stora exemplar. Fräs i olivolja några minuter tills kålen är lagom mjuk. Tillsätt mandlarna i slutet och blanda allt. Håll upp på fat och tillsätt dressing. Blanda allt. Riv ev. lite mer parmesan över. Servera direkt!



Krispig Flowersproutsallad med citron- och parmesandressing

4 port.

Ingredienser:

300 g flowersprouts

0,5 dl

mandelgrovhackad

Dressing

1 st äggula(or)

1 tsk pepparrotriven

4 msk Olivolja

1 st citronsaften och rivet skal av

0,5 tsk honung

1 nypa salt och peppar

1 tsk chilifrukt(er) hackad

1 msk rödvinvinäger

1 dl parmesanriven

Gör så här:

Dressing

Vispa äggulan kraftigt med en gaffel.

Tillsätt pepparroten och vispa igen.

Tillsätt långsamt oljan under vispning tills allt är ihoprört. Tillsätt citronsaft, citronskal, honung, chili, vinäger och parmesan och blanda väl. Smaka av med salt och peppar.

Hacka mandeln grovt och rosta den i lite olivolja. Ställ åt sidan. Skölj flowersproutsen och dela ev. stora exemplar. Fräs i olivolja några minuter tills kålen är lagom mjuk. Tillsätt mandlarna i slutet och blanda allt. Håll upp på fat och tillsätt dressing. Blanda allt. Riv ev. lite mer parmesan över. Servera direkt!



Krispig Flowersproutsallad med citron- och parmesandressing

4 port.

Ingredienser:

300 g flowersprouts

0,5 dl

mandelgrovhackad

Dressing

1 st äggula(or)

1 tsk pepparrotriven

4 msk Olivolja

1 st citronsaften och rivet skal av

0,5 tsk honung

1 nypa salt och peppar

1 tsk chilifrukt(er) hackad

1 msk rödvinvinäger

1 dl parmesanriven

Gör så här:

Dressing

Vispa äggulan kraftigt med en gaffel.

Tillsätt pepparroten och vispa igen.

Tillsätt långsamt oljan under vispning tills allt är ihoprört. Tillsätt citronsaft, citronskal, honung, chili, vinäger och parmesan och blanda väl. Smaka av med salt och peppar.

Hacka mandeln grovt och rosta den i lite olivolja. Ställ åt sidan. Skölj flowersproutsen och dela ev. stora exemplar. Fräs i olivolja några minuter tills kålen är lagom mjuk. Tillsätt mandlarna i slutet och blanda allt. Håll upp på fat och tillsätt dressing. Blanda allt. Riv ev. lite mer parmesan över. Servera direkt!



Krispig Flowersproutsallad med citron- och parmesandressing

4 port.

Ingredienser:

300 g flowersprouts

0,5 dl

mandelgrovhackad

Dressing

1 st äggula(or)

1 tsk pepparrotriven

4 msk Olivolja

1 st citronsaften och rivet skal av

0,5 tsk honung

1 nypa salt och peppar

1 tsk chilifrukt(er) hackad

1 msk rödvinvinäger

1 dl parmesanriven

Gör så här:

Dressing

Vispa äggulan kraftigt med en gaffel.

Tillsätt pepparroten och vispa igen.

Tillsätt långsamt oljan under vispning tills allt är ihoprört. Tillsätt citronsaft, citronskal, honung, chili, vinäger och parmesan och blanda väl. Smaka av med salt och peppar.

Hacka mandeln grovt och rosta den i lite olivolja. Ställ åt sidan. Skölj flowersproutsen och dela ev. stora exemplar. Fräs i olivolja några minuter tills kålen är lagom mjuk. Tillsätt mandlarna i slutet och blanda allt. Håll upp på fat och tillsätt dressing. Blanda allt. Riv ev. lite mer parmesan över. Servera direkt!

