

Apelsin & fänkålssallad med oliver & feta

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
50 gram smör
0,5 dl honung
10 st apelsin
1 stånd fänkål
300 gram fetaost grekisk
150 gram oliver kalamata
3 msk Olivolja
salt
peppar
2 kvistar mynta

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna tills skalerna blir bruna men inte brända. Skaka pannan med jämna mellanrum. Låt svalna. Gnid av skalet i en torr handduk.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt honung och nötter och låt småputtra i ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötterna på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt sönder i lämpliga bitar.
Skala apelsinerna och skär bort den vita hinnan. Skiva apelsinerna relativt tjockt. Ansa fänkålen och skiva den i tunna skivor. Finhacka fänkålsdillen. Lägg gärna fänkålsskivorna i isvatten en stund, då blir de ännu krispigare.
Toppa med smulad fetaost, oliver, salt och peppar. Lägg på nötkaramellen och garnera med mynta.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Apelsin & fänkålssallad med oliver & feta

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
50 gram smör
0,5 dl honung
10 st apelsin
1 stånd fänkål
300 gram fetaost grekisk
150 gram oliver kalamata
3 msk Olivolja
salt
peppar
2 kvistar mynta

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna tills skalerna blir bruna men inte brända. Skaka pannan med jämna mellanrum. Låt svalna. Gnid av skalet i en torr handduk.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt honung och nötter och låt småputtra i ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötterna på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt sönder i lämpliga bitar.
Skala apelsinerna och skär bort den vita hinnan. Skiva apelsinerna relativt tjockt. Ansa fänkålen och skiva den i tunna skivor. Finhacka fänkålsdillen. Lägg gärna fänkålsskivorna i isvatten en stund, då blir de ännu krispigare.
Toppa med smulad fetaost, oliver, salt och peppar. Lägg på nötkaramellen och garnera med mynta.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Apelsin & fänkålssallad med oliver & feta

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
50 gram smör
0,5 dl honung
10 st apelsin
1 stånd fänkål
300 gram fetaost grekisk
150 gram oliver kalamata
3 msk Olivolja
salt
peppar
2 kvistar mynta

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna tills skalerna blir bruna men inte brända. Skaka pannan med jämna mellanrum. Låt svalna. Gnid av skalet i en torr handduk.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt honung och nötter och låt småputtra i ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötterna på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt sönder i lämpliga bitar.
Skala apelsinerna och skär bort den vita hinnan. Skiva apelsinerna relativt tjockt. Ansa fänkålen och skiva den i tunna skivor. Finhacka fänkålsdillen. Lägg gärna fänkålsskivorna i isvatten en stund, då blir de ännu krispigare.
Toppa med smulad fetaost, oliver, salt och peppar. Lägg på nötkaramellen och garnera med mynta.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Apelsin & fänkålssallad med oliver & feta

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
50 gram smör
0,5 dl honung
10 st apelsin
1 stånd fänkål
300 gram fetaost grekisk
150 gram oliver kalamata
3 msk Olivolja
salt
peppar
2 kvistar mynta

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna tills skalerna blir bruna men inte brända. Skaka pannan med jämna mellanrum. Låt svalna. Gnid av skalet i en torr handduk.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt honung och nötter och låt småputtra i ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötterna på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt sönder i lämpliga bitar.
Skala apelsinerna och skär bort den vita hinnan. Skiva apelsinerna relativt tjockt. Ansa fänkålen och skiva den i tunna skivor. Finhacka fänkålsdillen. Lägg gärna fänkålsskivorna i isvatten en stund, då blir de ännu krispigare.
Toppa med smulad fetaost, oliver, salt och peppar. Lägg på nötkaramellen och garnera med mynta.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se