

Festlig sallad med mango, fikon, granatäpple & avokado

4 port.

Ingredienser:

2 st mango- mogen
2 st avokado
4 st fikon färska
1 st granatäpple kärnorna
50 gram ruccola
100 gram chévreost
100 gram Pinjenötter
Balsamvinäger
Olivolja

Gör så här:

Lägg upp ruccolan på ett fat. Skala och skär mango och avokado i grova bitar och lägg ut över ruccolan. Skär fikonen i klyftor och lägg ovanpå. Smula ner osten över salladen. Dela granatäpplet och gröp ur kärnorna och håll dem sedan över salladen. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna och toppa salladen med dessa. Droppa lite balsamvinäger och olivolja över. Servera som ensamrätt eller till kyckling eller fisk.



Festlig sallad med mango, fikon, granatäpple & avokado

4 port.

Ingredienser:

2 st mango- mogen
2 st avokado
4 st fikon färska
1 st granatäpple kärnorna
50 gram ruccola
100 gram chévreost
100 gram Pinjenötter
Balsamvinäger
Olivolja

Gör så här:

Lägg upp ruccolan på ett fat. Skala och skär mango och avokado i grova bitar och lägg ut över ruccolan. Skär fikonen i klyftor och lägg ovanpå. Smula ner osten över salladen. Dela granatäpplet och gröp ur kärnorna och håll dem sedan över salladen. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna och toppa salladen med dessa. Droppa lite balsamvinäger och olivolja över. Servera som ensamrätt eller till kyckling eller fisk.



Festlig sallad med mango, fikon, granatäpple & avokado

4 port.

Ingredienser:

2 st mango- mogen
2 st avokado
4 st fikon färska
1 st granatäpple kärnorna
50 gram ruccola
100 gram chévreost
100 gram Pinjenötter
Balsamvinäger
Olivolja

Gör så här:

Lägg upp ruccolan på ett fat. Skala och skär mango och avokado i grova bitar och lägg ut över ruccolan. Skär fikonen i klyftor och lägg ovanpå. Smula ner osten över salladen. Dela granatäpplet och gröp ur kärnorna och håll dem sedan över salladen. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna och toppa salladen med dessa. Droppa lite balsamvinäger och olivolja över. Servera som ensamrätt eller till kyckling eller fisk.



Festlig sallad med mango, fikon, granatäpple & avokado

4 port.

Ingredienser:

2 st mango- mogen
2 st avokado
4 st fikon färska
1 st granatäpple kärnorna
50 gram ruccola
100 gram chévreost
100 gram Pinjenötter
Balsamvinäger
Olivolja

Gör så här:

Lägg upp ruccolan på ett fat. Skala och skär mango och avokado i grova bitar och lägg ut över ruccolan. Skär fikonen i klyftor och lägg ovanpå. Smula ner osten över salladen. Dela granatäpplet och gröp ur kärnorna och håll dem sedan över salladen. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna och toppa salladen med dessa. Droppa lite balsamvinäger och olivolja över. Servera som ensamrätt eller till kyckling eller fisk.

