



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sommersalat med galiamelon, reddiker, fetaost og mynte

Kikerter

1 pakke kikerter
1 ts olje ^B

Salat

1 pakke reddiker
½-1 stk rødløk
½-1 stk avokado
1 stk galiamelon
50 g ruccola
1 pakke mynte

Vinaigrette

1 stk sitron
1 pakke honning
1 ss olivenolje ^B

Topping

50-100 g fetaost

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kikerter: 115 g Salat: 260 g
Fetaost: 25 g Energiinnhold:
ca. 470 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Kikerter:** Sil og skylk kikertene i kaldt vann. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek kikertene i ovnen i omtrent 10 minutter.

3. **Salat:** Skylk og kutt reddikene i tynne skiver. Skrell og finhakk rødløken. Del avokadoen i to, fjern stenen, og kutt avokadokjøttet i terninger. Del melonen i to, fjern kjernene, skjær bort skallet og kutt den i terninger. Skylk mynten og ruccolaen, og grovhakk mynten. Ha det hele i en stor serveringsskål.

4. **Vinaigrette:** Skylk sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Press ut saften fra sitronen, og bland den sammen med honningen, 1 ss olivenolje, sitronskallet og litt salt i en skål. Vend vinaigretten inn i salaten.

5. **Topping:** Vend kikertene inn i salaten, og smuldre fetaosten over.



TIPS!

Kutt ruter i avokadokjøttet mens det ligger i skallet, og grav det ut med en spiseskje.