

# REGNBUE ♥ SALAT

## Spis dig glad med farverig mad...

Med denne regnbue salat kommer du helt sikkert til at spise med øjnene først og derefter med dine sanser. Servér salaten i en lækker RICE skål... opdel grønsagerne som på billedet eller mix på din egen måde! Du kan også altid tilføje din yndlingsgrønsag eller frugt til salaten - skønheden kommer fra farverne!



## 6 SERVERINGER:

- \* 250 g konserverede kikærter
- \* 1 tsk. karry
- \* Olivenolie til stegning
- \* Rød peber
- \* 1 1/2 avokado
- \* 150 g majs på dåse
- \* 100 g edamamebønner
- \* 2 gulerødder (omkring 100 g)
- \* 100 g frisk spinat
- \* 120 g rødkål
- \* 120 g blomkål
- \* 50 g bønnespirer

## Dressing:

- \* 6 spsk. olivenolie
- \* 1 citron
- \* 1 cm ingefær
- \* Hvidløgpulver
- \* Salt
- \* Peber

## Tilberedning:

Hæld vandet fra kikærterne og tør dem - varm olivenolie i en lille gryde, tilsæt karrypulver - steg kikærterne i et par minutter indtil de tager farve og får smag fra karryen. Fjern gryden fra blusset og lad det køle af.

Snit grønsagerne - anbring dem opdelt eller mixet i en skål.

## Dressingen:

Riv den friske ingefær og tilsæt saften fra en citron. Tilføj derefter olivenolie, hvidløgpulver, salt og peber - rør det hele sammen til dressingen får den rette konsistens.