

- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Budget

bild saknas

LINSSALLAD MED KIKÄRTOR OCH AVOCADO

Ingredienser ▮

3 dl linser, röda
1 st lök, röd
2 st tomater, hela
2 st avokado
1 tsk curry (eller spiskummin)
1 burk kikärter (ca 400 gr)
1 msk balsamvinäger
1 huvud isbergssallad
150 g fetaost

▮ onsdag

Gör så här ▮

Koka de röda linserna enl anvisning på förpackning. Skala och skär rödlök i klyftor. Skär tomaterna i bitar. Dela, kärna ur och gröp ut köttet ur avocadorna. Skär det i bitar. Fräs löken mjuk och glansig i 1 msk rapsolja i en stekpanna tillsammans med curryn eller spiskummin. Vänd ner linserna och 1 burk sköljda, avrunna kikärter. Låt bli varmt. Krydda med balsamvinäger, 0,5 tsk salt och 1 krm peppar. Skär isbergssalladen i bitar och lägg på ett fat. Lägg över den varma linsröran. Lägg på avokado och tomater. Smula över fetaosten. Servera gärna med ett gott bröd.