



RIKKE'S BELUGASALAT

Masser af protein – og et bid chili

ANTAL: CA. 6 PORTIONER

PREPPING TID: 20 MIN

INGREDIENSER:

- 200 g Belugalinser
- 1 pose edamamebønner
- 1 lille spidskål
- 1 rød peberfrugt
- 1 dåse majs
- 200 g salatost
- Marinade
- 1 bakke karse
- 1 rød ell. grøn chili
- 100 g mandler

SÅDAN GØR DU:

1. Belugalinserne koges i bouillon, stadig med bid
2. Edamamebønner blanches i letsaltet vand
3. Begge afkøles og kommes i en stor skål
4. Spidskål og rød peberfrugt snittes og tilsættes
5. Majs drænes og tilsættes
6. Salatost 5% eller en god feta, marineres kort i en marinade af olivenolie, hvidløg og foretrukne krydderier (f.eks. timian, oregano og røget paprika). Tilsættes herefter incl. marinaden
7. Karsen klippes og tilsættes
8. Chili, efter ønsket styrke, skæres fint og tilsættes
9. Bland og top med hakkede mandler

NOTER

Belugalinser er opkaldt efter belugakaviaren. De er meget rige på protein - 24 g pr. 100 g. Kog evt. lidt ekstra linser og brug dem i hjemmebagt brød eller gryderetter osv.