



RIKKES PREP-SALAT

Knasende mæthed til hele ugen

PORTIONER: JUSTÉR SELV MÆNGDE EFTER BEHOV PREPPING TID: 30 MIN

INGREDIENSER:

Munghønner
Edamamebønner
Rødbede
Grønkål
Persille
Majs
Agurk
Gulerod
Peberfrugt
Grønne oliven m. mandel
Salat/feta-ost

SÅDAN GØR DU:

1. Munghønner koges i grøntsagsbouillon, og afkøles
2. Edamamebønner (frost) blanches kort i kogende vand
3. Rødbede skrælles og rives
4. Grønkål findeles og krammes med hænderne i en skål, til den bliver fugtig
5. Persille hakkes
6. Majs drænes
7. Agurk; fjern den fugtige kerne, skær den yderste del i tern
8. Gulerod skæres i små tern
9. Peberfrugt skæres i små tern
10. Bland det hele sammen med oliven og salat/fetaost og opbevar i lufttætte bølter, der passer til en daglig portion
11. En vinaigrette-dressing kan blandes i med det samme eller vente til dagen den spises
12. Top evt. med hakkede mandler eller ristede sesamfrø
13. Kan holde sig 4-5 dage i bølter i køleskab

NOTER:

Vær selv kreativ, men brug grov basis"salat", f.eks kan grønkål og rødbede erstattes med hvid eller rød spidskål, revet rosenkål el. anden kåltype. Generelt skal salaten ikke være for våd, da det forringer holdbarheden, så undgå tomater, iceberg, alm. salat. Bønner er god protein, og kan erstattes med ristede kikærter, grønne linser, belugalinsler, sorte bønner, mm. Prøv også at tilsætte kogte speltkerner, quinoa, grov bulgur mm.