



ENKELT OCH LÄTTLAGAT FÖR
LATA SOMMARDAGAR



Grillade spett med kött, kyckling, korv eller grönsaker passar bra till!



PACKA FÖR PICKNICK OCH NJUT AV SOMMAREN

SOMRIG POTATISSALLAD MED AVOKADO

1 kg kokt nypotatis med skal
2 avokado
15 rädisor
10 små blomkålsbuketter
20 färska ärtskott
1 dl ramslök
(alternativt blast från knippelök)
4 msk fransk senap
0,5 dl äppelcidervinäger
0,5 dl olivolja
Salt och svartpeppar

Rosta blomkålen med lite olivolja i en stekpanna. Klyfta den kokta potatisen och rädisorna. Strimla ramslök och tärna avokadon. Blanda fransk senap med äppelcidervinäger och olivolja. Blanda samman alla ingredienser i en skål, smaka av med salt och svartpeppar.

NEKTARINMARINERADE RÄDISOR

1 knippe rädisor med blast
Marinad
½ nektarin
1 dl rapsolja
2 msk äppelcidervinäger
½ chili

Lägg rädisorna med blast i iskallt vatten i ca 20 min. Mixa alla ingredienser till marinaden. Ta upp rädisorna och låt rinna av. Vänd rädisorna i nektarinmarinaden.



NÖTIG AVOKADODRESSING

3 avokado
2 dl rapsolja
1 dl pinjenötter
½ chili
Svartpeppar

Mixa alla ingredienser. Smaka av med svartpeppar. Dressingen passar att ringla över potatissalladen eller till en vanlig grönsallad.

HET KRISPIG COLESLAW PÅ ISBERGSSALLAD

1 krispigt isbergssalladshuvud
2 rivna färska morötter
2 dl hårt vispad 36 % creme fraiche
2 dl fet osötad kvarg
2 msk srirachasås
1 msk honung
Salt och svartpeppar

Bryt isbergssalladen i stora bitar. Blanda morötter, kvarg, creme fraiche, srirachasås och honung. Vänd ner isbergssalladen. Smaka av med salt och svartpeppar.

FRUKTSALLAD MED NEKTARIN

3 mogna nektariner
1 l jordgubbar
3 msk honung
Tärna jordgubbar och nektariner och blanda samman. Ringla över honung. Enkelt och förföriskt gott.



Tips! Har du inga glassformar så fördela glassmeten i mindre plastglas och stick ner en glasspinne eller ett avklippt sugrör i varje glas.

GLASSIGA JORDGUBBAR

Gör egen och nyttig glass. Superenkelt, proteinrikt och fantastiskt gott.
Perfekt för alla barn (och vuxna) som älskar glass.

SOMRIG GLASS MED KVARG

4 st äggulor
1,25 dl honung
3,5 dl vispgrädde
500 g fet kvarg, naturell eller vanilj
2 dl jordgubbar
Choklad, nötter eller fröer till ev. dekoration

Vispa äggulor och honung pösigt. Vispa grädden tjock. Blanda äggsmeten med grädde, kvarg och ev. smaksättning. Häll i glasspinneformar och frys i minst tre timmar.

Smaksätt med 2 dl jordgubbar som hackas eller mixas slätt. Eller skiva några jordgubbar tunt och klä formen innan du fyller på med glassmeten.

Dekorera glassen med rostade och hackade nötter eller rostade fröer innan glassen fryses. Eller doppa glassarna i smält mörk choklad när de fryst färdigt. Stoppa glassen i frysen igen när chokladen stelnat eller njut direkt.



Daily Greens är ett varumärke inom Greenfood-gruppen.

Greenfood, Knut Påls väg 9, 256 69 Helsingborg, Sverige. Tel. 020 - 18 18 10, www.greenfood.se