LINDA BEN

Létt og ferskt hrásalat



Eldunartími

24 klst

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

4 manns

Lýsing

Létt og ferskt hrásalat.
Börnin mín eru nýbúin að uppgötva hrásalat og nú er þetta nýjasta æðið hér heima, þau elska hvað það er fallegt á litin og bragðast vel. Ég gæti ekki verið meira hamingjusöm með þessa uppfinningu þeirra enda fullt af grænmeti sem er hollt og gott fyrir litla kroppa.
Ég geri hrásalatið aðeins hollara með því að skipta út hluta af majónesinu út fyrir grískt jógúrt, þannig er það líka léttara, ferskara og mér finnst það bragðbetra.
Best er að græja hrásalatið daginn áður svo það sé búið að taka sig vel og jógúrtið búið að mýkja grænmetið.
Það er þó í góðu lagi að gera það samdægurs líka.

Létt og ferskt hrásalat

- 150 g hvítkál
- 150 g rauðkál
- 75 g gulrætur
- Safi úr 1 lime
- 1 ½ msk majónes
- 1 ½ grískt jógúrt frá Örnu Mjólkurvörum
- 1 tsk sætt sinnep
- Salt & pipar eftir smekk

Aðferð:

1. Skerið hvítkálið, rauðkálið og gulræturnar niður í mjóa strimla, blandið saman í skál og kreystið safann úr 1 lime yfir.
2. Í aðra skál blandið saman majónesi, gríska jógúrt og sætu sinnepi, hellið út á salatið.
3. Kryddið til með salti & pipar eftir smekk

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.