

Louisa Lorang ger salat

Úr nýggju kóikibókunum hjá Louisu Lorang, ið koma út 7. mars, prenta vit her tvær vælsmakandi salatir:



Linsu-salat við súrepli og heslinøtur

- 2 dL grønar Puy-linsur
- 2 súrepli
- 3 leggir blaðselleri
- 100 g sneiktur heslinøtur
- Salt og pipar

Dressing:

- 1½ spsk Dijon-sinnop
- 2 spsk ahorn-sirop
- 2 spsk súreplacider-edika
- 2 spsk jomfrú-olivínlja
- salt

Framferðarháttur:

Kóka linsurnar 15-20 min til tær eru moyrar, men ikki sundurkókaðar. Síla vatnið frá. Rør saman alt tilfarið til dressing. Sker súreplini sundur í puntar. Skiva blaðselleri og sker nøturnar groft sundur. Blanda nú salat og dressing saman. Krydda við pippari og salt. Prei! Nakrar dropar av trøflu-olju ger ikki verri. Kann goymast svalligt nakrar tímar ella setast á borðið beinanvegin.



Svartar bønir við mango og mais:

- 2 dL svartar bønir (skula útvatnast 8 tímar)
- 2 maiskolbur
- 1 mango (flust og skorin í puntar)
- 1 reyð piparfrukt (skorin í puntar)
- 2 avokado (flust og skorin í puntar)
- 1 nevi av frískum koriander

Dressing:

- ½ dL limesevja
- 2 spsk flótandi hunang
- 1 spsk jomfrú-olivínlja
- 1 reyð kili-frukt (fintskorin)

Framferðarháttur:

Kóka bønirnar í ósaltaðum vatni til tær eru moyrar og ikki sundurkókaðar. Umleið 45-55 minuttir. Síla vatnið frá. Kóka mais-kolburnar og stilla tær at køla av. Sker síðani kjarnirnar av kolbuni og blanda saman við bønir, mango, piparfrukt, avokado og koriander. Rør saman sevu frá lime-frukt, hunang og olivínlju. Lat síðani kili í. Rør salat og dressing væl saman til eina góða "salsa" Prei! Um tú vilt forða at avokado gerst brúnlig, so er bara at lata avokado-puntarnar í dressingina alt fyrri eitt.

