

SALAT MED MÆLKEBØTTE

8 små portioner

MATERIALER

Decilitermål, spiseske, teske, skærebræt, kniv, evt. pande (evt. til bål), citronpresser, lille skål, stor skål.

INGREDIENSER

6 store håndfulde friske, lysegrønne mælkebøtteblade (ca. 150 g)

2 æbler

½ dl solsikkekerner

½ citron

3 spsk. olie (fx raps eller oliven)

1 tsk. honning

Salt og peber



SÅDAN GØR DU

1. Skyl mælkebøttebladene godt i koldt vand. Dup dem forsigtigt tørre med et rent viskestykke eller køkkenrulle.
2. Skær æblerne i små tern.
3. Rist evt. solsikkekernerne på en tør pande, til de bliver let gyldne.
4. Pres saften fra den halve citron.
5. Bland dressingen: Rør citronsaft, olie og honning sammen i en lille skål.
6. Smag dressingen til med lidt salt og peber.
7. Bland det hele sammen i en stor skål: mælkebøtteblade, æbler, solsikkekerner og dressing.
8. Pynt eventuelt med lidt gule blomsterblade fra mælkebøtten.