



## Mexicansk salat

4 personer

### Ingredienser

- 1 lille hoved spidskål, rød
- 1 lille dåse majs, Bonduelle
- 1 dåse, drænet kikærter, dåse
- 200 g cherrytomat
- 8 stk soltørrede tomater, øko, Urtekram
- 1 dl koriander, blade, friske
- 10 g chili, rød, frisk

### Ernæringsindhold pr. portion ca. 300 g:

- KCAL: 182
- Protein: 7,98 g
- Fedt: 2,06 g
- Kulhydrat: 25,8 g

#### Tip!

Server evt. med Grøn sommer dressing opskriften

### Fremgangsmåde

#### Dressing:

Alle ingredienser PÅNÆR vand blendes fint til en cremet konsistens.

Justere nu tykkelsens med vandet, lidt af gangen indtil du har den ønsket konsistens.

Smag til med salt og peber

Opbevare dressingen i en bøtte / sylteglas / flaske

Den kan holdes sig på køl godt en uges tid.

#### Salat:

Vend alle ingredienser sammen når de er snittet som du ønsker dem.

Server denne salat som tilbehør med fx fuldkorns pasta, Qunioia, eller bare som den er.