



## Sund salat med nudler

4 personer

### Ingredienser

- 1 lille hoved spidskål, rød
- 250 g gulerod, dansk
- 4 alm forårsløg
- 250 g broccoli
- 1 chili, rød, frisk
- 1 dl basilikum, frisk
- 2 spsk chia, frø
- 250 g edamame, sojabønner
- 1 pakke fuldkornsnudler

### Dressing:

- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. dijon Originale
- 2 mellem appelsin
- 2 spsk balsamico
- 1 spsk olivenolie
- Salt
- Peber

### Ernæringsindhold pr. portion ca. 425 g:

- KCAL: 424
- Protein: 24,2 g
- Fedt: 8,24 g
- Kulhydrater: 55,6 g

### Fremgangsmåde

Start med at sætte vand over til nudlerne - kog dem og afkøl med kold vand.

#### Dressing:

Pres saften fra de 2 appelsiner og riv den ene appelsin (Øko) fint.

Bland alle ingredienser inkl. revet skal.

Nudlerne skal herefter blandes med lidt af dressingen.

#### Salat:

Fordel broccolien i buketter i mund bider og damp broccolien i en lille smule vand i ca. 2 min.

Skær den røde chili i tynde skiver - fjern kernene.

Vend alle ingredienser sammen i en stor skål.

Server i skålen eller portionsanrettet.

Kan spise alene eller med fx et stykke fisk eller kylling.

Velbekomme.

**Tip!**

Kan også spise uden nudler – det vil spare 854 kcal i hele retten.