

Ruccolasalat

Til 4 personer

Ingredienser :

- 5 stk små tomater (romantica tomater)
- 1 fedd hvitløk
- 40 g ruccola
- 1 stk gulrot
- 1 ts sitronsaft
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper
- 1 ss koriander

Fremgangsmåte:

- Del tomatene i skiver og legg på et fat eller i en bolle.
- Finhakk hvitløken, strø den over tomatene.
- Strø på salt og pepper, og ha sitronsaften over tomatene. La stå og trekke litt.
- Skrell gulroten, og bruk en ostehøvel til å lange tynne skiver.
- Hakk koriander.
- Bland til slutt forsiktig inn ruccola, gulrot og koriander i tomatblandingen.

Næringsberegning per pers:

19 kcal, 0.2g fett, 4g karbohydrater (2g sukker), 1.3g kostfiber, 0.8g protein, 0.5g salt.