



VEGETARISK

Gurka-, nektarin- & avokadosallad

Kock: **Helena Ekman** Tid: **15 min** Portioner: **2-6**



Superenkelt att göra och smakar gudomligt!! Låter ni salladen stå i rumstemperatur 1 h före servering kommer chilin att blomma ut mer i smak. Perfekt när våren kommer? varför inte till picknicken?

Avokade innehåller fetter som är hälsosamma för hjärtat, samt kalium, folat, vitamin B6, vitamin C och magnesium. Nektariner som det är säsong för innehåller nyttigheter som kalium, järn och flera olika vitaminer som till exempel E-vitamin och betakaroten.



INGREDIENSER

- 1 gurka
- 2 nektariner
- 1 mogen avokado
- 1 msk olivolja
- 1 lime, zesten
- 1/2 lime, saften

salt
1/2 krm chiliflakes
1 kruka koriander, hackad

GÖR SÅ HÄR

- 1** Skala gurka, avokado och nektarin med en potatisskalare. Lägg på ett snyggt fat.
- 2** Tillsätt övriga ingredienser & rör om.
Klart att servera! Ät salladen ensam som en nyttig måltid för två, eller ha det som ett tillbehör till fika, kött eller kyckling så räcker den för upp till sex personer.