



Sommersalat med melon-vinaigrette

Mengde 2 porsjoner **Tid** 20 minutter **Allergener** Melk, Nøtter

Ingredienser

50 g frisk spinat
50 g cantaloupe melon
1 avokado
 $\frac{1}{2}$ agurk
 $\frac{1}{2}$ rødløk
 $\frac{1}{2}$ gul paprika
5 cherrytomater
50 g store blåbær
35 g valnøtter
35 g blåmuggost
Spirer

Melon-vinaigrette

50 g cantaloupe melon
Saften fra $\frac{1}{4}$ sitron
2 ss olivenolje
1 klype salt
25 g blåmuggost (kan utelates)

Fremgangsmåte

1. Legg spinat i skåler. Kutt melon og avokado i tynne skiver og legg over spinaten. Kutt agurk, rødløk, paprika og cherrytomater i mindre biter og legg over salaten. Topp med blåbær, valnøtter, blåmuggost og spirer.
2. Bland alle ingrediensene til melon-vinaigretten i et litermål. Lag en kremet dressing med stavmikser.
3. Server salaten med melon-vinaigrette og litt salt etter smak.

Kalorier 525kcal | **Karbohydrater** 12,6g | **Protein** 11g | **Fett** 46g

omhelse.no

Tips

For melkefri oppskrift kan du utelate blåmuggost og erstatte med litt ekstra nøtter og/eller litt ekstra avokado.

For nøttefri oppskrift kan du erstatte valnøtter med pinjekjerner.

Liker du ikke blåmuggost kan du bytte det med fetaost.

Denne salaten passer som middag for deg i Keto120o eller som lunsj eller middag for deg som følger en av våre andre kostplaner.