

Champinjon och avokadosallad med smak av vitlök och chili

CHAMPINJON OCH AVOKADOSALLAD

För 2 personer

8 st champinjoner

2 st vitlösklyftor

60 gram bladspenat

3 st tomater

10 cm gurka

0,5 st röd lök

0,5 st röd chili

2 st avokado

Efter tycke & smak olivolja

HUSGERÅD

Skalkniv

Stekpanna

Vitlökspress

Sil

Bunke

Champinjon och avokadosallad med smak av vitlök och chili

Champinjon och Avokadosallad

Så här gör du

- Skiva champinjonerna
- Bryn champinjonerna gyllen bruna i olivolja
- Pressa ned vitlöksklyftorna i champinjonerna i slutet av stekningen och låt de fräsa med en kort stund
- Häll upp champinjonerna på en tallrik och låt svalna
- Skölj bladspenaten och knipsa av stjälkarna
- Lägg bladspenaten i en stor skål
- Skölj och dela tomaterna och gurkan i små tärningar och lägg i skålen
- Skala och hacka den halva rödlöken smått och tillsätt även denna
- Skölj och rensa chilin. Hacka den fint och strö över salladen
- Dela avokadon, gröp ut den och dela i mindre bitar
- Blanda ner avokadon och de vitlöksstekta champinjonerna i salladen
- Blanda försiktigt och ringla över lite olivolja som du också vänder ner i salladen

Nu är salladen klar! Du kan enkelt förbereda salladen i förväg men vänta då med att röra ner [avokadon](#) till precis innan serveringen då den mörknar ganska fort.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)