

Färgstark vårsallad

FÄRGSTARK VÅRSALLAD

För 4-6 personer

250 g färsk grön sparris

250 g champinjoner

Efter tycke & smak olivolja

2 st vitlösklyftor

250 g rädisor

250 g cocktailtomater

200 g gurka

4 st vårlök

70 g rucola mix

1 kruka persilja

1 st citron

Efter tycke & smak flingsalt

Vid AIP, uteslut cocktailtomater.

HUSGERÅD

Kastrull

Skalkniv

Stekpanna

Vitlökspress

Bunke/skål

Citruspress

Uppläggningsfat

Färgstark vårsallad

Färgstark vårsallad

Så här gör du

- Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten
- Skölj och skär bort det ”hårda” längst ner på sparrisen
- Skär sparrisen i mindre bitar
- Låt sparrisen sjuda i 4-5 minuter tills de blir mjuka. Kolla så att de färdiga med hjälp av en provsticka.
- Häll av kokvattnet och häll på kallt vatten, ställ åt sidan
- Dela champinjonerna i mindre delar
- Stek gyllene i olivolja
- Pressa ner vitlöksklyftorna och rör om, ta bort från spisen och ställ åt sidan
- Skölj och skär rädisorna i slantar, cocktailtomaterna på hälften, gurkan i mindre bitar och vårlöken i strimlor
- Häll över i en stor skål/bunke
- Skölj och tillsätt ruccolan
- Grovhacka och tillsätt persiljan
- Häll av vattnet från sparrisen och tillsätt även dessa tillsammans med champinjonerna
- Pressa över saften från citronen
- Rör om försiktigt
- Strö över lite flingsalt

Servera denna fräscha sallad med smak av vår som en egen rätt eller som ett gott tillbehör till köttet, kycklingen eller fisken.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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