

# Fräsch Gurksallad

## FRÄSCH GURKSALLAD

För 4-6 personer

### TILLAGNINGSTID:

15 minuter

2 st gurkor

1 st rödlök

0,5 dl Kokosyoghurt (kan heta Kokosgurt i butik)

1 st citron, saft och zest

1 st vitlöksklyfta

2 msk hackad dill

havssalt

svartpeppar

### HUSGERÅD

Kniv

ev. Mandolin

Bunke

Måttsats

Rivjärn

Citruspress

Vitlökspress

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Cervera.

# Fräsch Gurksallad

## Fräsch Gurksallad

Denna fräscha Gurksallad får den annars ganska enkla gurkan att nå nya höjder och smaker!

### Gurka

Gurka är en av de vanligaste grönsakerna som köps hem i de svenska hemmen. Den är god att lägga på pålägget på smörgåsen eller skära ner i salladen.

Gurka är ofta en av de första grönsakerna som man får bekanta sig med som barn och tycker att det är lite spännande att tugga på.

### Recept med Gurka

Två goda recept med gurka som du kan hitta här i vår receptbank Paleoskafferiet är:

- [Gröna Råkrullar](#)
- [Tzatzikimajonnäs](#)

### Gurksallad

Nu vill vi dela med oss av denna ljuvliga Gurksallad som du förslagsvis serverar tillsammans med [grillat](#) eller som en fräsch sallad på buffébordet en varm och härlig dag!

### Så här gör du

- Skölj och halvera gurkan på längden
- Skär i ca 3 mm tjocka skivor med en [mandolin](#) eller [kniv](#)
- Lägg ner gurkan i en bunke
- Skala, dela och strimla rödlöken
- Blanda ner med gurkan
- Häll upp [kokosyoghurt](#) i en skål
- Riv ner zest från citronen och pressa sedan ner saften
- Pressa ner vitlöksklyftan
- Tillsätt dillen
- Blanda samman
- Häll blandningen över gurkan och rödlöken
- Rör ihop så det blandar sig väl
- Smaka av med lite [havssalt](#) och svartpeppar
- Ställ in i kylen och låt den stå ca 30 minuter innan servering

Blir extra fräsch och god om den serveras kyld!

# Fräsch Gurksallad



## En god och nyttig sallad

Här i Paleoskafferiet hittar du receptet på många härliga sallader för olika tillfällen. Vi kan rekommendera:

- [Favoritsallad](#)
- [Jordgubbssalsa](#)
- [Äggsallad](#)
- [Räksallad](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

---