



Salater til Grøn Keto





Kålsalat med avocado og solbær

100 g spidskål, fintsnittet

30 g babyspinat

100 g cherrytomat, delt i halve

100 g gulerod, skåret i tern

100 g peberfrugt, skåret i tern

En stor håndfuld persille, finthakket

20 g olivenolie med orangesmag

1 avocado, skåret i tern

saft og fintrevet skal fra 1/2 økologisk citron

35 g solbær eller blåbær

saltflager

Bland alle ingredienserne sammen.

Top med bær og saltflager.

Tip: Spis 120-150 g kød eller fisk til salaten.

Kålsalat med æg, tun og mozzarella

250g Spidskål, fintsnittet

150g Tomater Cherry, delt i kvarte

et stort bundt persille, finthakket

evt. lidt frisk dild, finthakket

2 æg, kogte. Delt i kvarte

100 g mozzarella, skåret i tern

100 g tun i Vand

20 g Olivenolie med mandarinsmag
eller alm. olivenolie

2 spsk æbleeddike

sorte saltflager

Bland spidskål, tomat og friske urter.

Vend det med olie og æbleeddike.

Top med æg, mozzarella og tun.

Drys med saltflager og top med persille.

Tip: Denne ret indeholder alt du skal bruge til en frokost eller aftensmad.





Blandet salat med rejer og mozzarella

1 hjertesalat, snittet fint

200 g spidskål, snittet fint

175 g tomat, delt i kvarte

20 g olivenolie med orangesmag eller mandarinismag

2 spsk æbleeddike

100 g avocado, finthakket

100 g mozzarella, grofthakket

Frisk basilikum, 10-12 blade

180 g rejer

evt. lidt forårsløg

Bland salat, spidskål, tomat, avocado, og mozzarella sammen.

Denne ret indeholder alt hvad du skal bruge til en frokost eller aftensmad.

Vend det med olie og æbleeddike.

Fordel avocado og mozzarella over salaten.

Top med frisk basilikum og rejer samt evt. forårsløg.

Drys med salt.

Kålsalat med pære, ærter avocado og feta

300 g spidskål, fintsnittet

en stort bundt persille eller løvstikke,
finthakket

50 g ærter, fra frost

50 g feta, smuldres

100 g pære, finthakket

50 avocado, finthakket

20 g olivenolie eller pistacienøddeolie

saft og skal fra 1 citron, fintrevet skal

saltflager, eventuelt sorte

Bland alle ingredienserne sammen.

Vend det med olie og citronsaft/skal.

Top med sorte saltflager.

Tip: Spis 100-120 g kød eller fisk til.

