



contact@samsøeretreat.dk

Ørnslund 2, 8305 Samsø

Telefon: +45 30314680

samsøeretreat.dk

Onkel A salat

Rist mandler på panden, drys salt på og olie når de er færdige (4-5 mandler pr person)

Rist solsikkekerner på panden, drys med lidt salt 1/2 spsk pr person

Rist cashewnødder på panden, 4-5 stykker pr person

Edame bønner overhældes med kogende vand ,1 spsk pr person

Bønner, Quinoa, røde linser ca. 2-3 spsk pr person (Husk at tilberede tingene efter anvisningen)

Snit spidskål meget fint, 1-2 spsk pr person

Snit salat, 1-2 spsk pr person

Snit blomkål i meget små tern, 1 spsk pr person

Snit broccoli i meget små tern, 1 spsk pr person

Snit grønkål meget fint, 1 spsk pr person

Hak blommer i tern, 1 spsk pr person

Hak avokado i tern, 1 spsk pr person

Hak tomater i tern, 1/2 spsk pr person

Hak blød ost/feta i små tern 1 spsk pr person

Tørrede tranebær, 1/2 spsk pr person

Toppes med lidt spirrer

Dressing: Olie, citron, blomsterhonning, salt og peber 