

FØNSESALAT

6 PERSONER

INGREDIENSER:

75 g Plant Mate, vælg imellem eller mix: Chunks/ Flakes/ Bites.

Bites er den optimale variant!

1,5 dl vand, kogende

0,5 dl olivenolie

15 g æbleeddike (15g=1spsk)

0,5 dl citronsaft

5 g grønsagsbouillon pulver (5g=1tsk)

200 g æbler, i tern

200 g rødløg, i tern

50 g bladselleri, i tynde skiver

50 g kapers

100 g drueagurker

200 g mayonnaise eller vegan mayo

4 g salt

1,5 g sort peber, kværnet

SÅDAN GØR DU:

Kogende vand, æbleeddike, citronsaft og 1 tsk. bouillon blandes og hældes over Plant Mate stykkerne. Lad dette stå i ca. 15 min. Rør rundt et par gange undervejs.

De opblødte Plant Mate stykker findeles i en røremaskine eller med fingrene. På denne måde vil stykkerne få en struktur og form som minder meget om findelt hønsebryst.

Bland alle grøntsagerne og øvrige ingredienser i mayonnaisen og tilsæt til sidst de finkelte Plant Mate stykker.

SERVERINGSFORSLAG:

Kan serveres som frokostret eller forret på et godt stykke brød. Pyntes gerne med bladselleri, kapers og rødløg. Kan opbevares på køl i få dage.

KILDE: PLANTMATE.DK

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

SOLSALAT MED SYLTEDE RØDLØG

INGREDIENSER:

1 dåse kikærter
3-4 spsk. mayonnaise*
1 tsk. rødvinseddike
1 tsk. grov sennep
2 stængler bladselleri
2 spsk. syltede agurker
Salt og peber

Syltede rødløg

1 rødløg
1/2 dl æblecidereddike
1/2 dl vand
1 tsk. salt
3-4 spsk. sukker
1 tsk. sorte peberkorn

SÅDAN GØR DU:

Dræn kikærterne, og hæld dem i en foodprocessor sammen med mayo, rødvinseddike og sennep, og blend til det har en rimelig fin konsistens, men stadig lidt tekstur. Hak bladsellerien og de syltede agurker fint og vend begge dele i salaten – smag til med salt og peber.

Pil rødløget, og skær det i tynde skiver. Kom skiverne i et rent sylteglas. Hæld æblecidereddike og vand i en gryde, og tilsæt salt, sukker og peber. Giv det et kort opkog. Hæld lagen over løgene, læg låg på, og sæt glasset på køl, hvor det kan holde i cirka 14 dage.

SERVERINGSFORSLAG:

Kan serveres som frokostret eller forret på ristet rugbrød eller på ristet lyst brød. Pynt gerne med syltede rødløg og eventuelt karse inden servering.

KILDE: POLITIKEN, DITTE INGEMANN