

# 15 måltidssalater

- Lette og mættende -



**BONUS**  
Du får også  
6 dejlige opskrifter  
på tilbehør.

Anne-Kathrine Palm Scheide

# Forord

Jeg elsker salater. Både som tilbehør til maden, men også måltidssalater, der kan gøre det ud for en hel frokost eller et let aftensmåltid.

For mig er en salat andet og mere end strimlet iceberg, agurk, tomater, ærter og majs. Ikke fordi der nødvendigvis er noget i vejen med den klassiske salatblanding. Men skal en salat udgøre et helt måltid, så skal den helst både indeholde forskellige smage og strukturer.

I denne her lille e-bog har jeg samlet 15 af mine egne favoritter, når det kommer til måltidssalater. Bagerst i bogen er der desuden opskrifter på et par gode dressinger, hjemmelavede brødcroutoner og et focaccia med rosmarin og havsalt. Et nemt og lækkert madbrød, der fungerer perfekt som tilbehør til salater.

Jeg har bestræbt mig på at udvælge så mange forskellige salater som muligt, så der er noget for enhver smag, og jeg håber, at I vil blive lige så glade for salaterne som mig.

Kærlig hilsen  
Anne-Kathrine

# Praktisk info

- Alle opskrifterne er beregnet til 4 personer.
- De fleste af bogens salater er anrettet enkeltvist på tallerkener eller i skåle, men selvfølgelig kan man sagtens lave salaterne i én stor skål eller på et fad.
- Bogens salater er tænkt som fyldige frokostretter eller let aftensmad. Har man en meget god appetit, kan det være, at der skal tænkes lidt ekstra protein i form af kød, fjerkræ, fisk, ost, bælgfrugter og lign. ind. Tilbehør i form af et fyldigt madbrød er også en mulighed.
- Opskrifterne er kun vejledende. Er der nogle ingredienser, man ikke bryder sig om, så kan man udelade eller erstatte dem med andre ting.
- De fleste af salaterne kan gøres vegetariske/veganske ved at udskifte kød og fisk med mættende og proteinrige ingredienser, fx æg, ost, hummus, bønner og bælgfrugter, avocado, nødder, tofu og grove grøntsager.
- På bogens bagerste sider findes opskrifter og eksempler på et par gode dressinger, hjemmelavede brødcroutoner og et enkelt madbrød, der passer perfekt som tilbehør til salaterne.



# Kartoffelsalat

## - Med søde kartofler -

- 800 gr søde kartofler, skrællede og skåret i tern
- 2 ds kikærter, skyllede og afdrøpede
- 2 spsk olie
- 2 tsk paprika
- ½ tsk chilipulver
- 100 gr babyspinatblade
- 200 gr salatost (feta)
- 100 gr blåbær
- 100 gr valnødder, hakkede
- salt og peber

Kom søde kartofler og kikærter i en frysepose og tilsæt olie, krydderier, salt og peber. Ryst posen godt og vend det hele ud på en bageplade beklædt med bagepapir.

Bag kartofler og kikærter ved 200 °C (varmluft) i ca 20 minutter, til kartoflerne er møre.

Anret spinatbladene på 4 tallerkener. Fordel de lune eller afkølede, bagte kartofler og kikærter ovenpå.

Drys med smuldret feta og pynt med blåbær og hakkede valnødder på toppen.

Server med hvidløgsdressing eller blå ostedressing. Se opskrift side 19.



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimittliv.dk](http://shop.madenimittliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)





Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimittliv.dk](http://shop.madenimittliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimittliv.dk](http://shop.madenimittliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)





Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)



Køb den fulde E-bog

Klik her:

[shop.madenimitliv.dk](http://shop.madenimitliv.dk)