

Opskrift og billede:
Rådet for sund mad

Cremet kikærtesalat med karry



Du skal bruge (til 4 personer)

1 dåse (240 g) kikærter eller 120 g tørrede ingridærter eller kikærter

200 g champignon i skiver

1 dl græsk yoghurt (kan erstattes af et andet surmælksprodukt, fx skyr eller cremefraiche)

2 spsk mayonnaise

1 spsk citronsaft

1 tsk karry

Olie til stegning

Salt og peber

Evt. syltede rødløg

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.

Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og derefter koges møre i rigeligt vand i ca. 45 minutter.*

Steg champignon i olie til de er lysebrune og krydr med lidt salt og peber.

Bland græsk yoghurt med mayonnaise, citronsaft og karry.

Vend dræneede ingrid- eller kikærter og de stegte champignoner i karrydressingen.

Smag til med salt.

Server oven på en stykke rugbrød med lidt syltede rødløg på toppen eller put salaten i en sandwich.

*** Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**