

Grønt til grillen

Server godt med grønt til grillmaden! Hvad siger du til bønnesalat, kartoffelsalat med karry, spinat- og jordbærsalat – eller måske alle tre?

Nedenfor finder du opskrifter på Spinat- og jordbærsalat, Bønnesalsa, Agurkesalat med basilikum og rød chilli, Kartoffelsalat med karry, Tomat- og mozarellasalat, Pære- og ostesalat, Tomatsalat med majs og Mættende kartoffelsalat.

Spinat- og jordbærsalat

4 portioner

Ingredienser

1½ liter friske spinatblade
1 liter jordbær i mindre stykker
1 dl hakket persille

Dressing

¾ dl rapsolie
3 spsk hvidvinseddike
½ dl sirup
½ tsk paprika
2 spsk sesamfrø



Rør ingredienserne til dressingen sammen. Bland spinat, jordbær og persille i en stor skål eller på et stort fad. Hæld dressingen over lige inden servering.

Bønnesalsa

4 portioner

Ingredienser

1 mango i tern
1 rødløg i tern
2 tomater i tern
1 dåse røde bønner
1 spsk finthakket rød chili
1 spsk sirup
2 spsk mørk balsamicovineddike
2 spsk olie
1 spsk friskpresset citronsaft
2 knsp salt
2 knsp groftmalet sort peber
½ dl hakket, frisk basilikum



Skyl bønnerne i koldt vand, og lad dem dryppe af. Bland bønnerne med de øvrige

ingredienser, og stil det koldt et par timer. Server salsaen til grillet kød eller pølser.

Agurkesalat med basilikum og rød chilli

4 portioner

Ingredienser

1 agurk

Dressing

1 spsk sirup

1 spsk finthakket basilikum

2 spsk finthakket rød chili

2 spsk friskpresset citronsaft

2 knsp salt

2 knsp sort peber



Skræl og halver agurken, og fjern kernerne. Skær agurken i centimetertykke skiver. Bland alle ingredienserne til dressing i en skål. Tilsæt agurk og rør rundt. Stil salaten koldt indtil serveringen.

Kartoffelsalat med karry

4-6 portioner

Ingredienser

1 kg kogte kartofler

2 røde æbler

1 rødløg

3 salatløg

Sauce

1½ dl mayonnaise

1½ dl tyrkisk yoghurt

1 spsk sirup

1 dl hakket agurkesalat

1 spsk karry

eventuelt salt og peber



Bland alle ingredienserne til saucen i en skål. Skyl æblerne godt, skær dem i både, og fjern kernehuset. Skær dem i mindre stykker. Rør æblestykkerne i saucen. Pil kartoflerne, og skær dem i stykker. Bland kartoflerne i saucen. Pil rødløget, skær det i tern, og vend det i salaten. Skyl salatløgene, og skær dem i tynde ringe. Smag til, og tilsæt evt. salt og peber. Stil salaten i køleskab indtil serveringen.

Tomat- og mozarellasalat

4 portioner

Ingredienser

4-8 tomater

125 g mozzarella

100 g rød bladbede

Dressing

1 spsk sirup/rørsukker

2 spsk olivenolie

2 spsk balsamicovineddike

1 spsk friskpresset citronsaft

1 knsp salt

1 knsp sort peber



Bland alle ingredienserne til dressingen i en skål. Skær tomaterne og mozzarellaen i skiver. Skyl salaten. Fordel salaten på 4 tallerkener. Læg tomat- og mozarellaskiverne oven på salaten. Server dressingen til samt valgfrit grillet kød eller fisk.

Pære- og ostesalat

4 portioner

Ingredienser

4 pærer

200 g grøn skimmelost

1-2 spsk olie

Dressing

¼ dl sirup/rørsukker

2 spsk hvid balsamicovineddike



Skræl og halver pærerne, fjern kernerne, og skær pærerne i tynde både. Steg pærebådene i olie på en stegepande. Tag pærerne af panden, og smuldr osten over dem. Tilsæt dressingen, og rør rundt. Særlig godt til grillet hamburgerryg.

Tomatsalat med majs

4 portioner

Ingredienser

3 spsk olivenolie
2-3 spsk finthakket basilikum
1 spsk friskpresset limesaft
2 tsk Dansukker Sukker
½ tsk salt
2 knsp groftmalet sort peber
500 g majs-korn
250 g halverede cocktailtomater
200 g skrællet, udkernet agurk skåret i tern



Hæld olien i en skål. Tilsæt basilikum, limesaft, sukker, salt og peber. Tilsæt grøntsagerne, og rør det godt sammen. Stil salaten i køleskab indtil serveringen.

Mættende kartoffelsalat

4-6 portioner

Ingredienser

1 kg kartofler
4 æg
1 pk bacon i tern, 120-150 g
2 dl cheddarost i tern
2 dl finthakket porre

Dressing

2 dl tyrkisk yoghurt
½ dl tomatpuré
2 spsk sirup
1 revet eller finthakket fed hvidløg
1 dl hakket persille



Skyl kartoflerne grundigt. Kog dem. Hæld vandet fra, og lad dem køle af. Skær kartoflerne i mindre stykker. Kog æggene. Pil og halver æggene. Steg baconterne, og læg dem på køkkenrulle. Bland alle ingredienserne til dressingen i en serveringsskål. Tilsæt kartoflerne, og bland det godt sammen. Læg de halve æg oven på salaten. Strø bacon, ost og porrer over. Stil salaten i køleskab indtil serveringen.

Kilde: Opskrifterne er udgivet af Dansukker

01.07.2012