

LUNCH PÅ LAGER

Sallad i burk är inte bara snyggt – det är också oerhört praktiskt. Tack vare den avlånga formen kan man göra sallad som håller sig fräsch länge. Tricket? Dressingen först!

TEXT LOVISA BERGSTRAND FOTO BIANCA BRANDON-COX

Kruksallat

Rädisor

Pumpafrön

Kalkonskivor

Selleri

Äpple

Sockerärtor

Vit quinoa

Hallon- & hampadressing



UPPGRADERA DIN DRESSING MED SUPERMAT!

Ett enkelt sätt att addera supermat-pulver till din vardag; lägg dem i dressingen! Även mindre gott smakande varianter, som till exempel spirulina, fungerar bra tillsammans med dominanta tillsatser som vinäger, vitlök och senap. Gör gärna en stor flaska och låt stå i kylan för en snabb och enkel näringskick till din sallad.

De söta, sega och lite nötiga mullbären är rika på vitamin C och järn.

Hallon- & hampadressing

4 portioner

- 1 dl linfröolja (eller annan olja)
- 3 msk balsamvinäger
- 2 msk vatten
- 2 msk hampafrön
- 1 msk acaipulver
- En liten näve hallon
- Salt och peppar

Gör så här:

Blanda alla ingredienser och häll upp i en liten glaskflaska. Förvara i kylan.

Serveringstips!

Vänd burken uppochner på en tallrik vid servering, så hamnar salladsbladen i botten och dressingen på toppen.

Bladspenat

Koriander

Pressad lime

Avokado

Babyplommontomater

Rödlök

Röd chili

Tärnad mango

Svarta bönor

Rapsolja

Chiapudding à la äppelpaj

1 portion

CHIAPUDDING

- 2 msk chiafrön
- 1 dl osötad mandelmjölk
- 1 tsk vaniljpulver
- 1 krm kanel

ÄPPELPAJ

Ett ekologiskt äpple, finhackat

- 1,5 tsk vatten
- 0,5 tsk honung
- 1 krm kanel
- 2 msk mullebär

Gör så här:

1. Blanda chiafrön, mandelmjölk, vaniljpulver och kanel i en burk. Låt stå i kylskåp minst ett par timmar eller över natten.
2. Blanda äppelbitar, vatten, honung och kanel i en skål. Värm i mikrovågsugn 1 minut, pausa och rör om, värm ytterligare 1 minut, tills äpplena är mjuka.
3. Tillsätt mullebären, rör om och låt blandningen svalna lite.
4. Rör ner halva äppelblandningen i burken med chiapudding och lägg sedan över andra hälften som topping.