

Avocadosalat med edamamebønner og dressing med ingefær og citrus

SteviaSweet



 30 min.  646 kcal  SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Lav dressingen. Pres citron- og limesaften. Skræl og knus ingefæren. Bland alle ingredienserne til dressingen og lad det stå i et par minutter.

Kog bønnerne hurtigt i saltet vand og køl dem af i koldt vand. Skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver. Skræl avocadoen og skær den i tern.

Bland ingredienserne til salaten, tilsæt noget af dressingen og server. Tilføj dressing efter behov.

Ingredienser til 3 - 4 portioner

Salat

4	gulerødder
4 dl	frosne sojabønner
2	modne avocadoer
1 dl	sesamfrø
1 dl	frisk koriander
1 dl	frisk basilikum

Dressing

	Saft fra ½ citron
	Saft fra 1 lime
50 g	knust ingefær
1/2 tsk	SteviaSweet Flydende
1/2 dl	sesamolie
2 dl	rapsolie
1 tsk	salt
	Stødt peber

Næringsværdi per portion

646	kcal
2713	kJ
13.5	g Protein
15.5	g Kulhydrater
60.5	g Fedt