

Nektarin-fetasalat med birkesdressing



 20 min.  172 kcal  SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Tilbered først dressingen. Skræl det røde løg og skær det i tynde skiver. Bland citronsaft, olivenolie, [SteviaSweet Flydende](#), birkes og løg sammen. Smag dressingen til med salt og peber og lad den trække, indtil salaten er færdig.

Bring vand i kog i en pande. Vask og rens bønnerne. Tilsæt salt til det kogende vand og kog bønnerne heri i 3-4 minutter. Skyl herefter bønnerne med koldt vand. Tør bønnerne med et viskestykke eller køkkenpapir.

Skær agurk og nektariner i stykker. Bland bønner, agurk og nektariner sammen i en skål eller på en stor tallerken. Smuldr feta henover og tilsæt dressingen. Hæld til sidst de friske urter på salaten.

Servér salaten til f.eks. grillkylling eller fisk.

Ingredienser til 4 portioner

150 g	grønne bønner
2	modne nektariner (eller ferskner)
150 g	agurk
100 g	feta
	en håndfuld mynteblade
	en håndfuld korianderblade

Dip

1	lille rødt løg
1 spsk	citronsaft
2 spsk	olivenolie
10 dråber	SteviaSweet Flydende
1 spsk	birkes
	salt, peber

Næringsværdi per portion

172	kcal
721	kJ
7	g Protein
10	g Kulhydrater
11.5	g Fedt