

Mettende middagssalat med varmrøkt laks, nypoteter og fransk dressing



Jeg har salatdilla. Kanskje kommer det med årstiden? Det frister bare så sabla mye med friske grønnsaker og en god dressing. Noen ganger med litt serrano skinke og manchego, andre dager med reker og fetaost. Mulighetene er mange og det går, ikke minst, kjapt slik at mest mulig tid kan brukes på uteliv. I dag ble det en franskinspirert vri, min versjon av en salat fra Nice. Originalen har tunfisk, men jeg har fornorsket den med deilig varmrøkt laks.



Salade Nicoise alla Bollefrua:

1 egg, kokt i 8 minutter

0,5 avocado i skiver

50-100 g varmrøkt laks, i biter

2-3 små tomater, i skiver

2 nypoteter, kokt og i tykke skiver

7 kalamataoliven

en håndfull aspargesbønner, rensset og kokt i 2-3 minutter

en raus neve blandet salat

litt rødløk i skiver

Fransk dressing:

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

1 dl olivenolje

3-4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

en klype salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å ha alle ingredienser i en bolle og så pisker du til du har forbrent noen kalorier. Smak deg frem med eddikk, salt og sukker. Legg ingrediensene til salaten opp på en tallerken og ringle over dressingen. KOS DEG!

