

Lun høstsalat med ovnsbakt brokkoli og stekte pølsebiter



Hallo Høsten! Så kom du sannelig svinsende med paraplyen svingende og skjerfet på slep. Jeg tenner lys i vinduet, trekker te OG trekker meg nærmere, fletter fingre med en trygg og varm hånd, slipper kald luft inn på soverommet og tenker ikke så mye på i går eller i morgen. Men jeg tenker litt på hva jeg skal ha til middag. I dag. ☐

Du trenger:

(Nok til to)

Til salaten:

1 moden avocado, i terninger

1 brokkoli, skåret i buketter

8 cherrytomater, delt i to

1 stor søtpotet, skrelt og delt i båter som igjen deles i

biter

0,25 rødløk, finhakket

250 g gode pølser, i skiver (jeg brukte lammepølse fra Jakobs)

1 pose blandet salat, eller grønn salat etter ønske

salt

pepper

olivenolje

litt sitrønsaft

chilikrydder

Til dressingen:

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

1 dl solsikkeolje

4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

0,5 ts salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å først piske sammen sennep, sukker, salt, pepper og hvitløk. Tilsett edikk og bland godt. Spe i oljen mens du pisker kraftig.

Slik lager du salaten:

Sett ovnen på 225 grader.

Ha litt olivenolje, salt og pepper på søtpotetbitene. Legg på et stekebrett kledd med bakepapir og bak i ovnen i 12 minutter. I mellomtid blander du brokkoli med litt olivenolje, salt, pepper, litt chilikrydder og ca en ts sitrønsaft. Ta ut stekebrettet og legg på brokkoli og halve tomater. Stek videre

i 10-15 minutter til eller til brokkoli og søtpotet er møre. Ta ut av ovnen og la avkjøle litt. Stek pølsene gylne i litt olje i en stekepanne på middels varme.

Legg opp salat og avocado på fat. Ha over søtpotet, tomat, brokkoli, rødløk og pølse. Ringle over litt dressing og KOS DEG.

