

Matig sallad med örtrostade kikärter, sötpotatis och krutonger.

Idag bjuder jag på en matig sallad med örtrostade kikärter, sötpotatis och krutonger. Det här blev verkligen en smakrik och god sallad, ni bara måste testa. Vill du kan du även tillsätta grillad kyckling men jag tyckte salladen passade fint precis som den var. Jag blev lite inspirerad av caesarsallad och gjorde därför en variant av den klassiska dressingen som hör till. Men på en bas av crème fraiche istället. Så himla gott och fräscht!

/ Linnéa Seidel



4



1H

Sallad

Salladen:

Ingredienser:

4 port. matvete
1 grönsaksbuljongtärning
1 stor sötpotatis
flingsalt
380 g kikärter på tetra

olja
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad basilika
1 tsk vitlökspulver
1 tsk örtsalt
4 skivor vitt bröd
1 gurka
300 g grönkål
200 g romansallat
en bit parmesan

Gör så här:

1. Koka matvetet enligt instruktionerna på paketet. Smaksätt vattnet med en buljongtärning. Häll av och låt svalna.
2. Skala och skiva sötpotatisen i tunna skivor. Lägg ut på en bakplåtspappersklädd plåt. Strö över flingsalt.
3. Ugnsrosta i 225°C i cirka 25 minuter eller tills potatisen börjar få lite färg i kanterna och är helt mjuk.
4. Häll av kikärtorna och spola helt rena. Lägg i en skål och ringla över lite olja. Krydda med oregano, basilika, vitlökspulver och salt. Rör om ordentligt.
5. Fördela kikärtorna i en ugnsfast form. Rosta i cirka 225°C i cirka 15 minuter. Rör om efter halva tiden.
6. Skär brödet i kuber. Hetta upp olja i en stekpanna. Rosta brödbitarna gyllene på medelvärme. Strö över flingsalt. Låt svalna helt.
7. Repa kålen och skär kål och romansallat i grova bitar. Ringla över lite olja och massera in det i bladen. Dela gurkan på mitten och skär den i halvmåneformade skivor.
8. Toppa din sallad med kokt matvete skivor av sötpotatis, rostade kikärter och gurka. Toppa sedan med krutonger och hyvlad parmesan.
9. Ringla över dressingen och servera.

Dressing:

Ingredienser:

2 dl crème fraîche
1 msk majonnäs
1 tsk dijonsenap
1 msk citronsaft
2 st sardellfiléer
1 vitlöksklyfta
salt

Gör så här:

1. Blanda samman crème fraîche, majonnäs, senap och citron.
2. Finhacka sardeller, vitlök och blanda i dressingen. Smaka av med salt.
3. Känns dressingen för fast i konsistensen, späd med lite vatten.

Dryckestips till salladen:



Spara i lista

Pierre Olivier Cuvée Rosé Prestige Brut

Systembolagsnummer: 76086

79,00 kr

Det här vinet passar utmärkt till en matig sallad. Smaken är frisk med toner av persika, röda bär samt en fläkt av örter medan den har en medelstor och fruktig doft.

Se också



Honungsmarinerad kycklingsallad med inlagd rättika.

Linnéa har gjort en fantastisk kycklingsallad med honungsmarinerad kyckling, inlagd rättika, majs, nektariner och grillad sparrispotatis.

[Läs mer](#)



Så väljer du rätt rosévin.

Rosévin blir alltmer populärt och inte bara något vi dricker under sommarmånaderna. Här får du en guide kring hur du väljer rosévin utefter mat, tillfälle och sammanhang.

[Läs mer](#)



Sallad med halstrad, sesampanerad lax, avokadokräm och rökt majonnäs.

Linnéa har skapat en trerättersmeny för alla stunder då något eller någon finns att fira.

[Läs mer](#)



Fransk potatissallad.

En fransk potatissallad är perfekt att servera som inslag på buffén eller picknicken. Det här receptet kommer från kokboken Festliga buffér av Linda Letelier Hansson.

Läs mer

Utskrift