Råkost med rødder og frugt

SÆSON: Hele året **TIL:** 4 pers. **TID:** 30 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Råkost

4 store rødder f.eks. pastinakker, gulerødder, persillerødder

2 stk. frugt f.eks. æble, pære, blomme, appelsin

2 spsk kerner eller nødder f.eks. græskarkerner, solsikkefrø eller hasselnødder

Tilsmagning

Salt og peber

Evt. citronsaft

Evt. honning

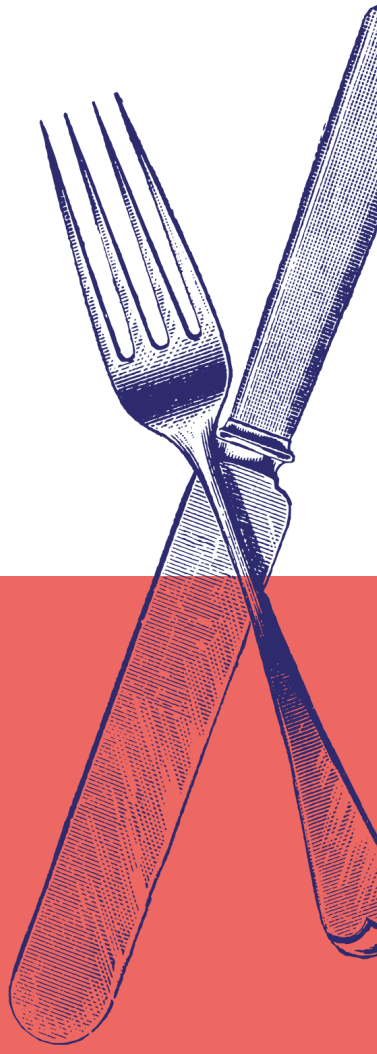
SÅDAN GØR DU:

Råkost

1. Skræl rødderne.
2. Lav tynde strimler med en kartoffelskræller. Er der er en rest tilbage, der ikke kan strimles, kan den hakkes fint.
3. Kom strimlerne og den hakkede rest i en skål.
4. Skær frugten i mindre stykker.
5. Rist kerner eller nødder på en tør pande ved middel varme i et par minutter til de er let gyldne og dufter. Husk at røre rundt på panden.
6. Vend frugt og kerner i råkosten.
7. Smag råkosten til.

Tilsmagning

1. Smag til med salt, peber og evt. citronsaft og/eller honning.



TIPS OG TRICKS

- Du kan også prøve med andre grøntsager som glaskål, kinaradise, selleri, jordskok, squash eller snittet grønkål eller rosenkål.
- Du kan krydre salaten med friske krydderurter eller revet citronskal.