

Fräsch Äppelsallad



4 personer

4 st svenska äpplen
200 g sallatsblad
(gärna i olika färger)
2 st små rödlökar
100 g pinjenötter
8 skivor formbröd
1 st lime
8 st skivor Tofu
olivolja
flingsalt och
svartpeppar

Skölj sallaten och lägg upp den på en tallrik. Skär ringar av rödlöken. Rosta pinjenötterna i en torr panna. Dela sedan brödet i små fyrkanter och stek i olja tills de blir gyllengula. Skär äpplena i klyftor och låt skalet vara kvar. Lägg dem i en skål tillsammans med rödlöken och de rostade pinjenötterna. Pressa i limesaften och håll över lite olivolja. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Blanda försiktigt. Skiva Tofun och stek den i olja, salta och peppra.

Servering:

Lägg sallatsbladen på tallriken med äppel- och lökblandningen ovanpå. Strö över brödkrutongerna och lägg den stekta Tofun överst.

Vill man byta ut Tofun kan man med fördel välja grillad eller stekt kyckling.



Fler recept och mycket mer på www.appeleket.se