



KIKERTSALAT I PITABRØD

6B, NES BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 Dl Majones
- 1 Stk Tomat
- 1 Boks Økologiske kikerter
- 0.5 Boks Økologisk mais
- 4 Stk Salatblad
- 0.5 Stk Rød paprika
- 3 Ts Solsikkefrø
- 10 Stk Oliven
- 0.5 Ts Salt
- 4 Stk Pitabrød
- 1 Stk Selleristang
- 1 Ts Hvitløkspulver
- 0.25 Stk Agurk
- 0.5 Stk Rød løk

SLIK GJØR DU:

1 Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Kikertsalaten:

Mos kikertene på en skjærefjøl med en gaffel. Putt de så oppi en stor bolle. Kutt løken, sellerien, paprikaen, oliven og solsikkefrøene i små biter. Putt alt oppi bollen sammen med de fleste kikertene. Putt maisen, majones, hvitløkspulver og salt oppi bollen. Bland godt.

2

Salat:

Kutt tomaten og agurken i skiver. Kutt salatbladene. Legg det pent på en tallerken.

3

Pitabrød:

Putt pitabrødene på en rist med bakepapir under. Se på pakken hvor lenge de skal være inne. Ta tida på ipaden din.