



LUNSBOWL

7, MATHOPEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 1 porsjoner

50 g	spinat
0.25 ts	pepper
2 fedd	hvitløk
0.25 stk	agurk
0.25 ts	salt
1 stilk	stangselleri
0.25 stk	rødløk
1 ss	olivenolje
1 stk	gulrot
0.25 bx	kikerte
4 stk	cherrytomater
4 stk	sukkererter
2 stk	asparges

SLIK GJØR DU:

- 1** Damp asparges i en kjele i 2 minutter, og ta dem over i iskaldt vann.
- 2** Finhakk hvitløk, stek det i en stekepanne og legg oppi spinat. Stek til spinaten har krympet.
- 3** Skyll kikertene i en sil, og stek dem i en stekepanne med litt salt og pepper.
- 4** Kutt opp resten av ingrediensene i fine små biter.
- 5** Legg alt på en tallerken hver for seg.
- 6** Nyt en klimavennlig, fargerik og sunn lunsj!)