

### **Broilersallad**

100g broiler/100g tonfisk/100 ost  
1 1/2dl korngryn, mathavre, ris eller makaroner  
3 salladsblad/en bit isbergssallad  
1 äpple  
1bit gurka  
½ rödlök  
2dl ärter-majs-paprika

### **Salladssås:**

2dl gräddfil  
1 msk senap  
1 tsk socker  
½ tsk salt  
2msk ättika

Koka korngrynen, när de börjar bli färdiga lägg i de frusna grönsakerna och låt koka med en stund. Skär broilern i passliga bitar likaså sallad, gurka, lök, äpple och eventuella andra grönsaker. Blanda allt i en salladsskål eller bunke.

### **Rostad quinoa"sallad"**

2dl quinoa  
½-1dl saltorkade tomater i olja (kuber eller strimlor)  
3msk olja  
litet ca 100g ost i bitar (kan utelämnas)

Blötlägg quinoan ca 10 minuter och häll sedan av vattnet

Värm en stekpanna och tillsätt oljan. När oljan är varm lägg i quinoan. Rör om med stekspade nu

och då. När quinoan börjar bli "genomskinlig" är den färdig. Blanda med de saltorkade tomaterna och fetaosten i kuber. Om du har kryddgrönt, strö över!

### **Potatissallad med grön pesto**

5 potatisar  
½ lök  
2-3 msk grön pesto

Skala och koka fem potatisar, skiva 1/2lök i tunna skivor. Skär de varma potatisarna i skivor eller bitar och blanda med lökskivorna och 2-3 msk färsk grön pesto. Om du vill kan du smaksätta med litet svartpeppar.

### **Grön linssallad**

2dl gröna linser  
1buljongtärning  
1paprika  
1rödlök  
1knippe persilja  
peppar

Koka linserna med buljongtärningen tills de är mjuka men inte så länge att de blir mosiga, kolla kokinstruktionerna på paketet. Under tiden linserna kokar tärna paprikan och löken i riktigt små bitar. När linserna är mjuka, häll av kokvattnet och blanda linserna med paprikan och löken. Finhacka persiljan och rör i, ät genast som ljummen eller låt svalna och ät kall.