



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Linsesalat med avocado, smilende æg, mangosalsa og curry/mangodressing

Smilende æg

2 stk æg

Mangosalsa

½ stk mango
1 stk skoleagurk
½ bundt forårsløg
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
½ stk lime

Grønne linser

1 dåse grønne linser
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie

Linsesalat

½ stk avocado
50 g salatmix napolitana
½ pose hakkede peanuts
½-1 pose
curry/mangodressing

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Smilende æg:** Bring en gryde med vand i kog. Kog æggene i 7 min. Kom dem i meget koldt vand bagefter, så du stopper kogningen.
- 2. Mangosalsa:** Skræl mango, skyl agurk og skær begge i tern. Skyl og hak forårsløg fint. Kom det hele i en skål og vend med ingefær/chili-olie efter smag. Skyl lime og riv skallen fint (kun den grønne del) på et rivejern. Smag til med skal og saft fra lime og salt.
- 3. Grønne linser:** Hæld væden fra linserne og skyl dem i koldt vand i en sigte. Lad vandet dryppe fra. Varm en stegepande op til middelhøj varme, kom ingefær/chili-olie på og steg linserne i 3-4 min. Smag til med lidt salt og peber.
- 4. Linsesalat:** Skær avocado i skiver. Skyl og tør salaten. Pil æggene og del på midten. Fordel linserne på et serveringsfad. Top med salat, mangosalsa, avocado, æg og peanuts. Dryp curry/mangodressing over salaten inden servering.