



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sommersalat med galiamelon, reddiker, fetaost og mynte

## Pasta og kikerter

½ pakke kikerter  
100 g fullkornspenne  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Salat

½ pakke reddiker  
½–1 stk rødløk  
½ stk avokado  
½ stk galiamelon  
30 g ruccola  
1 pakke mynte

## Vinaigrette

1 stk sitron  
½–1 pakke honning  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Topping

50–100 g fetaost  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kikerter: 57 g Pasta: 50 g  
Salat: 260 g Fetaost: 25 g  
Energiinnhold: ca. 470 kcal.  
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til pastaen.
2. **Pasta og kikerter:** Sil og skylk kikertene i kaldt vann. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek kikertene i ovnen i omtrent 10 minutter. Tilbered pastaen som anvist på pakken i vannet fra punkt 1. Sil vannet av den ferdigkokte pastaen.
3. **Salat:** Skylk og kutt reddikene i tynne skiver. Skrell og finhakk rødløken. Del avokadoen i to, fjern stenen, og kutt avokadokjøttet i terninger. Del melonen i to, fjern kjernen, skjær bort skallet og kutt den i terninger. Skylk mynten og ruccolaen, og grovhakk mynten. Ha det hele i en stor serveringsskål.
4. **Vinaigrette:** Skylk sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Press ut saften fra sitronen, og bland den sammen med honningen, 1 ss olivenolje, sitronskallet og litt salt i en skål. Vend vinaigretten inn i salaten.
5. **Topping:** Vend pastaen og kikertene inn i salaten, og smuldre fetaosten over.

## TIPS!

Kutt ruter i avokadokjøttet mens det ligger i skallet, og grav det ut med en spiseskje.