

## Lun broccolisalat med rødløg

(2 personer)

Det skal du bruge:

1-2 rødløg (ca. 150 g)

1 fed hvidløg

½ bundt broccoli (ca. 200 g)

50 g edamamebønner uden bælg

1 tsk. flydende fedtstof

2 spsk. mandler

1 spsk. sojasovs

salt, peber



Sådan gør du:

Skær rødløget i tynde både.

Hak eller pres hvidløget.

Skær broccoli i tynde skiver eller små buketter.

Optø edamamebønnerne.

Rist mandlerne på en tør pande.

Fordel sojasovs over, og tag mandlerne af panden.

Svits løg i 2-3 min. i fedtstoffet og i den sojasovs, der er tilbage på panden.

Kom hvidløg og broccoli ved, og svits i yderligere 2-3 min.

Tilsæt edamamebønner, og smag til med salt og peber og evt. sojasovs.

Servering:

Server broccolisalaten til stegt fisk, fjerkræ eller kød.

Variation:

Du kan anvende løg eller porre i stedet for rødløg.

Brug blomkål eller spidskål i stedet for broccoli.

Edamamebønner kan erstattes af ærter eller majs.

Pr. person:

Energi 750 kJ/180 kcal

Fedt 8 g – Kulhydrat 11 g – Protein 12 g

Kulhydrat pr. 100 g 5 g