

Salatwraps med grillede asparges og frisk jordbærsalsa



Ingredienser (forret til 4 pers)

Wraps:

1 bundt rokkedysse
asparges

1 hjertesalat

2 dl kogt quinoa

1 dl. ristede
hassel nødder, groft
hakkede

olivenolie

salt og peber

Jordbærsalsa:

150g rokkedysse jordbær,
i små tern

1 lille rødløg, fint hakket

1 spsk. citronsaft

2 spsk. fint hakket persille

2 tsk. Olivenolie

Sennepsdressing:

saft fra 1 citron

1 spsk. Rokkedysse
hindbæreddike

1 tsk. dijonsennep

1 tsk. grov sennep

1 spsk. olivenolie

1-2 spsk. ahornsirup eller
anden flydende sødning

Fremgangsmåde:

Wraps: Knæk det træede af aspargesne og vend dem i olie og salt dem. Grill dem ved høj varme og skær dem derefter i passende bidder. Del hjertesalaten i blade og anret den på tallerkenerne. Fyld dem med asparges, kogt quinoa, jordbærsalsa, hakkede nødder og sennepsdressing.

Jordbærsalsa: Vend alle ingredienserne sammen og smag til med salt og peber.

Sennepsdressing: Rør alle ingredienserne sammen, find balancen mellem surt og sødt og smag til med salt og peber