

Spínat & fennelsalat

¼ poki ferskt spínat*

1 avókadó, afhýdd og skorin í 2 og svo í sneiðar

½ bakki mungbaunaspírur

1 fennel, skorinn í þunnar sneiðar og svo í munnbita

100 gr sykurertur, skornar í þunna strimla

10 lífrænar ólífur t.d. frá LaSelva

50 gr furuhnetur* gott að leggja í bleyti í ½ klst.

2-3 vorlaukar, skornir í þunnar sneiðar

½ dl kaldpressuð lífræn ólífuolía t.d. frá LaSelva

safi úr 1 límónu

1 msk lífrænt Dijon sinnep*

Grænmetið er þvegið, skolað og skorið í sneiðar/bitna og síðan sett í skál eða á fat. Hrærið saman ólífuolíunni, limonusafanum og og hellið yfir salatið og berið fram