



# Grönsallad med rättika och örtdressing

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



Grönsallad kan göras på många olika sätt. Här är ett förslag. Det är viktigt att dressingen blandas med salladen i allra sista stund. Om salladen får ligga i dressingen blir den lätt slozig.

## GÖR SÅHÄR

1. Skölj salladen noga i kallt vatten. Bryt av bladen och skär gurkan i bitar.
2. Mixa ingredienserna till dressingen. Smaka av med salt, peppar och citron.
3. Blanda sallad, spenat, gurka samt ärtskott.
4. Innan serveringen vänder du ned örtdressingen och toppar med fint skuren rättika.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

¼ grönsalladshuvud  
¼ romansallad  
20 g spenat  
½ gurka  
10 ärtskott  
En liten bit rättika

### Örtdressing

20 g ruccola  
20 g färsk timjan  
20 g basilika  
1 msk citronsaft  
½ dl olivolja  
Salt och peppar

### 50 portioner

5 grönsalladshuvuden  
5 romansallad  
250 g spenat  
6 gurkor  
120 ärtskott  
2 rättikor

### Örtdressing

250 g ruccola  
250 g färsk timjan  
250 g basilika  
2 dl citronsaft  
6 dl olivolja  
Salt och peppar

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

