



Til 4 personer

Avocadosalat med rejer og hytteost

Ingredienser

Avocadosalat

½ finthakket rødløg
4 spsk. hytteost
1-2 avocadoer
150 g. afdryppede rejer
100 g. ærter fra frost
Lidt citronsaft
½ tsk. salt
½ tsk. peber

Stenalderrugbrød

100 g. græskarkerner
100 g. solsikkekerner
100 g. mandler
100 g. valnødder
100 g. hørfrø
100 g. sesamfrø
5 æg
1 dl. olivenolie
2 tsk. salt

Tilberedning

Avocadosalat

Tag ærterne op lidt inden de skal bruges eller tød dem op i mikroovnen. Dup dem med køkkenrulle for overskydende vand. Put ærterne i en skål.

Dryp rejerne af og kom dem i skålen. Hak rødløget fint, og kom det i skålen. Bland hytteost i.

Flæk avocadoerne på langs, fjern stenene og tag frugtkødet ud med en ske. Mos det med en gaffel, og pres citronsaft over. Bland avocadomosen i med de øvrige ingredienser og smag det hele til med salt og peber.

Stenalderrugbrød

Bland de hele nødder og kerner, æg, olie og salt sammen i en skål. Beklæd en rugbrødsform med bagepapir og hæld blandingen i formen.

Bag brødet i ovnen ved 160 °C (almindelig ovn) i en time. Lad brødet afkøle og derefter kan det skæres i skiver.

Du kan selvfølgelig vælge at bruge dit almindelige rugbrød til retten.

Servering

Skær en skive af stenalderrugbrødet. Anret med avocadosalaten ovenpå. Hvis du har nogle krydderurter, kan du toppe retten med dem.