

Flere tips og  
oppskrifter finner du på

[frukt.no](http://frukt.no)

Oppkuttede

# GRØNN- SAKER

[frukt.no](http://frukt.no)



2 agurker  
3 fedd hvitløk  
3 dl yoghurt naturell  
salt og pepper

La yoghurten renne av gjennom et kaffefilter ca. 30 minutter. Riv eller skjær agurkene i små terninger. Press eller hakk hvitløken over i yoghurten. Bland agurk, yoghurt, salt og pepper.

# tzatziki

## tips

- ↘ Epledeleler kan også benyttes på agurk
- ↘ Kutt opp kålrot, agurk og nepe i skiver og trykk ut figurer med pepperkakeformer - gøy for barna
- ↘ Oppkuttete grønnsaker er ypperlig å ta med på tur i skogen eller på stranden - leskende og lettspiselig
- ↘ Snacks uten å kutte; cherrytomater, knaskegulrøtter, minimais, sukkererter og reddiker
- ↘ Litt sen middag? Kutt opp grønnsaker og sett frem før middagen, da mister man ikke appetitten
- ↘ Oppkuttete grønnsaker passer godt som tilbehør til ost

# guacamole dipp

Mos kjøttet på 2 godt modne avocadoer og tilsett saften av 2 lime, 1 ss finhakket løk, 1 presset hvitløkfedd, salt og pepper.



# tomat dipp



8-10 godt modne tomater finhakkes, hell av overflødig væske.  
1 liten finhakket rødløk  
ca 100 g hakket koriander  
ca 1 finhakket rensset chili  
3-4 fedd hvitløk  
saften av 1 lime

Bland alt og sett salsaen 1 time i kjøleskapet.



# smart og sunt



Beregn ca. 200 g eller 6-8 biter pr. person.

Legg biter eller staver av kålrot og gulrot i en skål med vann og sett det i kjøleskapet til det skal serveres.

Blomkål – små buketter  
Agurk – staver  
Stilkselleri - staver  
Minimais – hele  
Sukkererter – hele  
Paprika - staver  
Reddiker - hele  
Brokkoli - små buketter  
Neper - staver

# hvor mye?

Reddikblomst:	1 kg gulrøtter gir
Skjær 8-10 snitt i reddiken, la den ligge i kaldt vann til den springer ut til en nydelig blomst (se bilde)	35–40 staver
	1 kg kålrot gir
	35–40 staver
Legg reddiken i kaldt vann til den springer ut i en fin blomst.	1 cherrytomat gir
	10 g (250–270 g/pk)
	1 blomkål gir
	15-20 buketter
	1 brokkoli gir
	25-30 buketter
	1 pk stilkselleri gir
	20-25 staver
	1 paprika gir
	20-25 staver