

Karry-scrambled æg med spinat

- 2 æg
- 2-3 spsk uhærdet kokosolie
- 1 tsk karrypulver
- 1 tsk gurkemeje
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 150 g. spinat
- Citronsaft

Pisk æggene i en lille skål. Smelt kokosolien i en pande ved mellemhøj varme. Tilsæt karry, gurkemeje, salt og peber, lad det bruse op og rør det ud i kokosolien. Tilsæt piskede æg og rør rundt, så de bliver "skramlede". Vent 2 minutter, tilsæt så spinat og vend det hele sammen på panden. Serveres dryppet med en smule citronsaft.

Du kan sagtens komme flere eller andre grøntsager i opskriften. Rødløg, løg, peberfrugter, hakkede forårsløg og gulerødder skåret i fine stykker går alle an. Du kan også vende nogle pillede rejer i, og eventuelt dryppe lidt olivenolie udover herlighederne.

Spinatsalat

- 150 g spinat
- 200 g spidskål
- 2 forårsløg
- 50 g solsikkekerner
- 50 g græskarkerner
- 2 spsk blå birkes
- 1-2 spsk sennepsfrø (kan undlades)
- 50-100 g tørrede tranebær

Dressing

- 3-4 spsk æblecidereddike
- 6-8 spsk koldpresset jomfruolivenolie
- 1 tsk flydende honning,
- salt og friskkværnet sort peber

Snit spidskål og forårsløg i papirtynde strimler og bland dem sammen i en skål. Riv forsigtigt spinaten i lidt grove stykker. Rist solsikke-, græskarkernerne, birkes og sennepsfrø på en tør pande ved middel varme, til de begynder at tage farve. Bland kerner, birkes og sennepsfrø i salaten. Pisk alle ingredienserne til dressingen sammen og smag den til med salt og peber. Vend dressingen i salaten lige før serveres og pynt med tranebær og lidt af kernerne.