

Hyvlad sparrissallad sockerfri



10 min. 242 kcal SteviaSweet Lättströ

Gör så här sockerfri

1. Koka äggen 8-10 minuter. Låt svalna, skala äggen och dela dem. Skär bort den träiga ändan av sparrisen. Skölj sparrisarna och hylva på längden med en skalkniv. Skär gurkan i tunna skivor och vårlöken i ringar. Tina upp ärtorna.
2. Pressa ut saften från limefrukten i en skål. Tillsätt olja, salt, svartpeppar och SteviaSweet Lättströ. Hacka en vitlöksklyfta och blanda i. Nyp bort bladen från örterna, finhacka och tillsätt till såsen.
3. Rör ned örtsåsen med den hylvade sparrisen. Blanda ned alla ingredienserna i en stor serveringsskål och strö över parmesanost.

Ingredienser för 4 portioner

4	ägg
250 g	grön sparris
100 g	gurka
50 g	vårlök
100 g	frysta ärtor
100 g	färdig salladsblandning

Örtsås

1/2	juice från lime
1/2 dl	rapolja
1/4 tsk	salt
	svartpeppar
2 tsk	SteviaSweet Lättströ
1	vitlöksklyfta
10 g	blad av mynta och basilika

Servera med

parmesanost

Näringsvärde per portion

242	kcal
1015	kJ
10.5	Protein i g
8.5	Kolhydrater i g
18.5	Fett i g