



CA. 25 MIN



FARS SALATMUSLINGER MED KINA- OG PEANUTDIP



GIV RETTEN
KOKKEHUER



I SKAL BRUGE (CA. 25 STK.)

2 hjertesalathoveder
½ agurk
½ gul peberfrugt
1 lille bakke blåbær
15 cherrytomater
1 revet gulerod

Kinadip

2,5 spsk. fiskesauce
1 presset fed hvidløg
1 tsk. finthakket rød chili
(kan undlades)
2 spsk. rørsukker
Saft fra 1 limefrugt

Peanutdip

1 fed presset hvidløg
½ tsk. finthakket rød chili
(kan undlades)
2 spsk. soja
1 dl peanutbutter
2 spsk. sød chilisaucе
Saften fra 1 limefrugt
½-1 dl vand

SÅDAN GØR I

Dip

1. Vælg den dip, I vil starte med.
2. Find alle ingredienserne og rør godt sammen i en skål og smag til.
3. Lav den anden dip på samme måde.

Salatmuslinger

4. Skyl og pil salatbladene fra hjertesalaten. Hvis de er store, skal de halveres.
5. Skyl alle de andre grøntsager og skær agurk, peberfrugt i små tern og halvér cherrytomaterne.
6. Riv guleroden på et rivejern.
7. Bland grøntsagerne sammen i en skål eller lad dem være i små skåle for sig.
8. Nu er det børnene, som skal anrette.
9. Fyld hjertebladene med de sprøde grøntsager og en teske dip.
10. I kan også servere de to dip for sig.

GODE OPGAVER TIL FAR OG BARN

BARNET skærer alle grøntsagerne – med lidt hjælp fra far – og anretter et flot fad med lækre salatmuslinger. Beder far om at finde på andre grøntsager, som I kan putte i muslingerne næste gang. Rører alt sammen til de to dip, og klapper sig selv på kinden.



FAR står for at skylle alle grøntsagerne og hjælpe med at skære en fod til dem, der har brug for sådan én.



GODE TIPS



Find selv ud af, hvilke grøntsager, I har lyst til at putte i muslingerne. Muslingerne kan sagtens serveres med andre slags dip.