



CHOKOLADE-RØDLØGS-DRESSING



En fuldstændig genial vinaigrette med rødløg, chokolade og rosiner. Den er sød, skarp, bitter, syrlig og salt. Lige hvad der skal til at peppe lækre salatblade op eller alle mulige andre grøntsager.

MÆNGDE: Nok til at mætte 4 personer med en stor lyst til salat.

TILBEREDNINGSTID: 10-15 minutter

HOLDBARHED: Op til 2 uger i køleskabet...men du har spist den længe inden da.

ANVENDELSE: Som en syndig salatdressing, som dressing eller dip til rå og dampede grøntsager, på kogt kylling, til pastasalater der skal smage anderledes og fantastisk

KØKKENTIP: Hvis du virkelig vil lege med smag, så prøv at tilsætte

KØKKENGÆR IN ACTION: Evt. en food processor til at hakke rødløg, rosiner og chokolade.

SUNDHEDSFIF: Dit hjertekarsystem bliver udsat for et sandt bombardement af sundhed. Polyfenolerne i chokoladen, polyfenolerne og svovlforbindelserne i løget og hvidløget, resveratrolen i de mørke rosiner og de sunde fedtstoffer samt sekundærstofferne i olivenolien. Og når der så også ryger hele plantager af grøntsager indenbords, efter de er blevet vendt i vinaigretten, ja så bliver det jo ikke meget bedre.

DET SKAL DU BRUGE:

- 1 rødløg, finthakket
- ½ dl mørke rosiner, hakket groft
- 25 gr meget mørk chokolade med mindst 70% kakao, finthakket
- 1 fed hvidløg, finthakket
- 2 dl ekstra jomfruolivenolie
- 1 dl god eddike (Balsamico, hvidvin, rødvin, brun ris eller æblecider)



et meget lille drys vaniljepulver

5-6 dråber fishsauce

hav- eller stensalt

friskkværnet sort peber

SÅDAN GØR DU:

Bland rødløg, rosiner, hvidløg, chokolade, olivenolie, eddike, vaniljepulver og fish sauce. Smag til med salt og peber. Jo længere vinaigretten trækker, desto bedre bliver den. Så hvis du har tid til at lave den dagen i forvejen, er det genialt.

[OPSKRIFTEN ER FRA MIN BOG "MERE KØKKENREVOLUTION MED UMAHRO"](#)

