



Fruktsallad

Under antiken åt man mycket frukt och nötter. Gärna precis som de var. Man komplicerade inte maten i onödan. Om frukten eller nötterna behövde sötas något gjorde man det genom att ringla lite honung över.

Ingredienser:

1 honungs eller nätmelon

2 persikor

2 päron

Vindruvor

Russin

(Man kan även använda granatäpple, fikon och aprikos)

1 dl valnötter

½ dl honung

Gör så här:

Dela melonen i två delar och gröp ur köttet. Då har du två skålar som du ska använda att serva i. Ta melonköttet och de andra frukterna och dela dem i lagom bitar och lägg i en skål. Hacka valnötterna och häll på.

Värm upp honungen i mikrovågsugn eller på spisen och när den blivit rinnig häll den över frukten och blanda om. Ställ i kylskåpet tills det svalnat.

Häll sedan upp frukten i de två melonskålarna och avnjut en god fruktsallad.