

Rosenkålsalat

4 personer

Ingredienser

300 g rosenkål
40 g rød salat, Radicchio
2 røde æbler
2 dl persille
2 spsk rapsolie
1 spsk æblecidereddike
1 spsk honning
20 g græskarkerner

Tip!

En nem salat med stor smag. De bitre salater tæmmes af æbler og honning i marinaden. Brug evt (rød) spidskål i stedet for Radicchio

Fremgangsmåde

1. Rist græskarkernerne til de popper lidt op
2. Bland olie, æbleeddike og honning og smag til med salt og peber
3. Vend tyndskåret rosenkål, Radicchio og æbler skåret i tynde både i marinaden
4. Lad salaten trække i mindst 10 minutter
5. Drys med græskarkerner

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (167 g)
Energi	108 kcal/454KJ	179 kcal/751KJ
Fedt	6g	9,5 g
Kulhydrat	9 g	15 g
Protein	3 g	5,5 g