

## Salat med rosenkål, æbler og græskarkerner

Til 4 personer

Rosenkål, radicchio og persille indeholder hver især bitterstoffer, som i salaten her tæmmes af æbler og honning. En nem og enkel salat med en stor smag.



### Ingredienser:

20 g græskarkerner  
2 spsk neutral olie, fx rapsolie  
1 spsk æbleeddike  
1 spsk honning  
300 g rosenkål i tynde skiver  
½ radicchio salat i tynde strimler (rød salat)  
2 dl bredbladet persille i tynde strimler  
2 rødkindede æbler i både, fx Jonna Gold Red

### Fremgangsmåde:

1. Rist græskarkernerne på en varm tør pande til de popper lidt op, ca. 3 min.
2. Bland olie, æbleeddike og honning og smag marinaden til med salt og peber.
3. Vend rosenkål, radicchio, persille og æbler med marinaden og lad det trække ca. 10 min. før salaten serveres. Drys med græskarkerner.

## Grønkålssalat med ristede mandler ( 4 personer)

100 g grønkålsblade  
2 coxorangeæbler i tynde skiver

### Balsamicomandler:

50 g mandler  
½ spsk. flydende honning  
1 spsk. balsamico

### Dressing:

½ spsk. dijonsennep  
½ spsk. sukker  
2 spsk. balsamico  
2 spsk. olivenolie

1. Hak grønkålen meget fint.
2. Rist mandlerne på en tør pande, tilsæt honning og vend rundt, hæld derefter balsamico på, og lad det dampe væk. Fjern panden fra varmen, og lad mandlerne køle af på et bagepapir. Hak dem groft og vend dem rundt i grønkålen sammen med æblerne.
3. Pisk dressingens ingredienser sammen og vend den i grønkålen.
4. Til ca. 8 personer.

## Rå grønkålssalat (4 personer)

5-6 blade grønkål  
3 - 4 æbler f.eks. IngerMarie eller Cox orange med skræl  
1 håndfuld rosiner  
2-3 spsk presset appelsinsaft  
evt. 1 spsk sukker

- 1) Grønkål og æbler snittes fint evt. i en foodprocesser.
- 2) Rosiner og appelsinsaft blandes i.
- 3) Kålen stilles på køl indtil servering.