

4 spændende salater fra DiætistTeamet

Efterårssalat med rosenkål og æbler, 4 personer

- 1 spsk citronsaft
- 2 spsk Rosmarin eddike (eller hvidvinseddike + ½ tsk Rosmarin)
- 2 spsk Rapsolie
- ½ tsk Salt
- 1 spsk Honning
- 2 dl kogte Bulgur eller andre kogte kerner
- 3 Æbler, skåret i både
- 1 Rød peberfrugt, skåret i tern
- 1 gul peberfrugt, skåret i tern
- 300 g Rosenkål, snittet fint
- 100 g Tørrede abrikoser, skåret i små tern
- 20 g kerner (ex. sesam, solsikke eller græskarkerner)



1. Æbler vendes rundt i citronsaften
2. Marinaden røres sammen af eddike, olie, salt og honning
3. Rosenkål, peberfrugt og abrikoser blandes og marinaden vendes i
4. kernerne ristes på en tør pande eller i ovnen
5. Æblerne blandes i salaten og kernerne drysses på som pynt til sidst.

Spidskålssalat, 4 personer

- 1 Spidskål
- 1 Rød Peberfrugt, skåret i små stænger
- 2 tsk Karry
- 2 tsk olie
- 1 spsk Chutney
- ½ tsk salt



1. Olien varmes og karryen brændes af
2. Spidskålen svitses med et øjeblik og tages af varmen
3. Chutney og evt. salt vendes rundt i spidskålen
4. Salaten pyntes med peberfrugt og evt. saltede ristede nødder eller kerner.

Salat med kidneybønner og ost, 4 personer

- 1 dåse kidneybønner
- 1 bundt forårsløg, skåret små ringe
- 4 tomater, skåret i tern
- 2 stænger bladselleri, skåret i små stykker
- 1 dåse Majs
- 100 g tør ost – f.eks. høst fra Naturmælk. Skåret i tern
- Marinade:
 - 2 spsk Raps Olie
 - 2 spsk Balsamico eddike
 - ½ tsk Salt
 - 2 spsk frisk Basilikum



1. Kidneybønner blandes med marinade og skal trække i mindst 1 time
2. Grøntsagerne blandes sammen med kidneybønnerne og osten lægges på som pynt til sidst.

Rødbedesalat

- 300 g Kogte rødbeder
- 200 g Ærter
- 2 dl kogte Bulgur eller andre kogte kerner
- Pynt: Mager feta
- Marinade:
 - 1 tsk dijon Sennep
 - 2 spsk Olie
 - 2 spsk Balsamico Eddike
 - 1 tsk Salt
 - 2 fed Hvidløg



1. Rødbederne koges møre ca. 1 time og skindet skubbes af
2. Rødbederne skæres i stykker og blandes med bulgur
3. Marinade blandes og vendes rundt i rødbederne
4. Lige før servering toppes rødbedesalaten med ærter og feta