

Rå grønkålssalat (4 personer)

5-6 blade grønkål eller ½ pakke frisk, hakket
3 æbler f.eks. IngerMarie eller Cox orange med skræl
1 appelsin
1 dl mandler eller hasselnødder
2-3 spsk presset appelsinsaft

1. Grønkål og æbler snittes. Brug evt. foodprocessor, men hold lidt igen, så den ikke bliver for findelt.
2. Nødder hakkes, Appelsiner skæres i tern og begge dele blandes i kålen
3. appelsinsaft vendes rundt i salaten
4. Kålen stilles på køl indtil servering.

Guacamole – avocadocreme (4 personer)

2 avocado (evt. fra frost)
2 tsk citronsaft
1,5 spsk løg, finthakket
1 dl skyr
½ tsk salat

1. Flæk avocadoerne på langs og fjern stenene
2. Skrab "kødet" ud med en ske og gnid det gennem en sigte eller blend alle ingredienserne sammen
3. Tilsæt limesaft og de øvrige ingredienser
4. Stil guacamolen tildækket i køleskabet i mindst 1 time
5. Smag til og server tynde skiver ristet brød eller grøntstave til

