



Rød spidskålssalat

4 personer

Ingredienser

1 lille hoved spidskål, rød
1 spsk rapsolie
1 spsk æblecidereddike
0,5 tsk salt
1 spsk basilikum, tørret
1 dl mandel

Fremgangsmåde

1. Skær eller riv spidskålen fint
2. Rør rapsolie, æblecidereddike, basilikum og salt sammen i skål og vend kålen i
3. Anret på serverings fad eller skål
4. Rist mandler på tør pande og drys mandlerne over kålen

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (163 g)
Energi	87,9 kcal/369,2KJ	144 kcal / 604,8 KJ
Protein	3 g	5 g
Kulhydrat	6 g	10 g
Kostfibre	3 g	4,5 g
Fedt	5 g	8,5 g

Tip!

Man kan sagtens bruge andre frø eller kerner istedet for mandler, f.eks græskarkerner eller sesamfrø. Rist dem på tør pande for bedre smag