



Grønkålssalat med ristede kikærter

4 personer

Ingredienser

250 g grønkål
2 røde æbler
60 g kikærter, kogte
50 g mandel
1 spsk rapsolie
1 spsk flydende honning
1 spsk hvidvinseddike
1 tsk salt
250 g spidskål

Tip!

kikærter kan erstattes af ristede græskarkerner

Fremgangsmåde

1. Olie, honning, eddike og salt røres sammen
2. Grønkål og spidskål snittes fint og krammes med marinaden
3. De kogte kikærter røres med 1 tsk salt og og 1 spsk olie og ristes sprøde i ovnen ved 175 grader ca. 20 minutter eller i actifry/airfryer
4. mandler ristes på en tør pande, i ovnen eller i actifry/airfryer og hakkes i små stykker
5. æble skæres i små tern
6. æble og mandler blandes i kålen.
7. pynt med ristede kikærter

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (200 g)
Energi	100kcal/420 KJ	200 kcal /840 KJ
Protein	4 g	8 g
Kulhydrat	9 g	18 g
Kostfibre	4 g	g
Fedt	5 g	10 g