



Rød spidskål med rosenkål, æbler og græskarkerner

4 personer

Ingredienser

500 g rød Spidskål, øko, Coop
2 store røde æbler
300 g rosenkål
20 g græskarkerner
4 stilke persille
3 spsk rapsolie
2 spsk hvidvinseddike, Cucina
1 spsk honning
0,5 tsk salt
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

Tip!

Rød spidskål kan skiftes ud med grøn spidskål, hvidkål, rødkål eller frisk grønkål.

Fremgangsmåde

1. Rist græskarkerner på tør pande til de popper lidt , eller rist i Airfryer i ca. 3 min
2. Bland olie, æbleeddike og honning, smag marinaden til med salt og peber.
3. Rød spidskål og Rosenkål skæres i meget tynde skiver
4. Persillen Skæres/hakkes groft med kniv
5. Æbler med skræl, skæres i mundrette både.
6. Vend kål, rosenkål, persille og æbler med marinaden, bør trække 10 min før servering
7. Pynt med græskarkernerne.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (300 g)
MAKRONÆRINGSSTOFFER		
Energi	84kcal/ 352 KJ	262kcal/1110 KJ
Protein	2,5 g (13E%)	8 g
Kulhydrat	8 g (41E%)	24 g
Kostfibre	2,5 g	8 g
Fedt	3 g (39E%)	10 g