



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 blandes med marinaden
3. De kogte kikærter røres med 1 tsk salt og og 1 spsk olie.
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 |
| Fedt | 5 g | 10 g |