



## Rød spidskålssalat

4 personer

### Ingredienser

- 1 rød spidskål
- 1 spsk rapsolie
- 1 spsk æblecidereddike
- 1/2 tsk salt
- 1 spsk tørret basilikum
- 1 dl mandler

### 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

#### Tip!

Brug frø eller kerner i stedet for mandler, f.eks græskarkerner eller sesamfrø. Rist dem på tør pande for bedre smag ( eller i en airfryer )

	Næringsindhold Pr. 100 g	Pr. person (163 g)
Energi	87,9 kcal/369KJ	144 kcal / 605 KJ
Protein	3 g	5 g
Kulhydrat	6 g	10 g
Fedt	5 g	8,5 g