



Rosenkålsalat med rød spidskål

og røde æblebåde

8 personer

Ingredienser

500 g rød spidskål
2 røde æbler
300 g rosenkål
20 g græskarkerner
4 stilke persille
3 spsk rapsolie
2 spsk hvidvinseddike
1 spsk honning
1/2 tsk salt
1 knivspids sort peber

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 hakkes groft med kniv
5. Æbleskrælle, med skræl, skæres i både.
6. Vend kål, rosenkål, persille og æbler med marinaden, bør trække 10 min før servering
7. Pynt med græskarkernerne.

Tip!

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

| Næringsindhold | Pr. 100 g | Pr. person (156 g) |
|----------------|---------------|--------------------|
| Energi | 84 kcal/352KJ | 131 kcal/550KJ |
| Fedt | 4 g | 7 g |
| Kulhydrat | 7,5g | 12 g |
| Protein | 2,5 g | 4g |