



Grønkålssalat med appelsinsaft

og rosiner

6 personer

Ingredienser

- 200 g grønkål, skyllet og klar til brug
- 4 æbler
- 3 spsk presset appelsinjuice
- 1 håndfuld rosiner
- 1/2 tsk salt

Tip!

Rosiner kan erstattes af hakkede mandler eller hasselnødder. En rest salat kan gemmes i bøtte og tages med til frokosten næste dag.

Fremgangsmåde

1. Med rene hænder eller handske, knuges grønkål og 1/2 tsk fint salt i et par minutter, indtil kålen føles lidt vådere og bliver mere blød i konsistensen
2. Æbler skæres i fine små tern
3. Det hele hældes i en skål og appelsinsaft og rosiner vendes i
4. Stilles på køl indtil servering

Næringsindhold	Total	Pr. person (132 g)
Energi	703 kcal/ 2953KJ	117 kcal / 491KJ
Protein	14,6 g	2,43 g
Kulhydrat	135 g	22,4 g
Fedt	5,41 g	0,9 g