

Blomkålssalat med æbler og mandler

4 personer

Ingredienser

Dressing

15 g cashew nødder usaltede
3 spsk olivenolie
50 g Fraiche, 5%
1 tsk honning
2 håndfulde persille
2 fed hvidløg
30 g revet parmesan
friskkværnet peber
salt

Saltede mandler

30 g mandel
1 tsk salt
1/2 dl vand

Blomkålssalat

1 blomkål (450 g)
1 stort æble (170 g)
1 drys flagesalt
friskkværnet peber
1 håndfuld persille

Fremgangsmåde

Dressing :

1. Blend alle ingredienser i en blender eller multihakker, smag til med salt og peber

Saltede mandler:

1. Vand og salt opløses ved et opkog i en gryde
2. Tilsæt mandler og sluk straks for varmen, lad mandlerne trække i det varme vand i 20 minutter
3. Mandlerne sies fra og bages på bagepapir i ovn 175 grader i 15 min.

Salat :

1. Blomkål plukkes i små mundrette buketter
2. Æblet skæres i tern
3. Dressing vendes i og salaten pyntes med persille og hakkede saltmandler

Tip!

æbletern kan vendes i lidt vand tilsat citrønsalt, så bliver de ikke brune i kødet

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (220 g)
Energi	117 kcal	257 kcal
Protein	4,03 g	8,86 g
Kulhydrat	5,67 g	12,5 g
Fedt	8,28 g	18,2 g