



Julesalat af frisk grønkål og rødkål

en frisk salat, der passer godt til den traditionelle julemad

8 personer

Ingredienser

300 g rødkål
300 g grønkål
40 g hasselnødder
3 appelsin

Marinade

2 spsk æblecidereddike
1 spsk rapsolie
1 spsk honning
1/2 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Snit grønkål og rødkål fint
2. Ryst marinaden sammen og bland marinade og kål
3. Rist hasselnødder på en tør pande eller i ovnen
4. Hak nødderne groft
5. Læg kålen i et fad og pynt med appelsiner og hasselnødder.

Tip!

Kan varieres på mange måder. Prøv f.eks. også med tranebær eller blåbær.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (148 g)
Energi	76,7 kcal/322KJ	114kcal/478KJ
Fedt	3g	5 g
Kulhydrat	8 g	12g
Protein	2 g	3,5g