

Hjertelig salat (6 pers.)

Ingredienser

250 g hvidkål
 250 g frisk rødkål
 1 porre
 1½ appelsin
 7 stk. tørrede figer
 30 g hasselnødder
 Marinade:
 5 spsk. citronsaft
 5 spsk. vand
 ½ tsk. salt

Fremgangsmåde

1. Hvidkål og rødkål snittes meget fint, evt. på foodprocessoren.
2. Marinaden piskes sammen og hældes over kålen. Dette gør kålen mere saftig.
3. Porren rengøres og skæres i tynde ringe.
4. Appelsinerne skrælles med en kniv, således at den hvide hinde kommer væk.
5. Appelsinerne skæres i små tern.
6. Fignerne skæres i tern og nødderne hakkes groft.
7. Det hele blandes sammen med rød- og hvidkålen. Anrettes i en fin salatskål.

Næringsindhold pr. person	
Energi	561 kJ / 134 kcal
Fedt	3 g
Kulhydrat	21 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	5 g
Protein	3,1 g

