

Rosenkålssalat med dadler (6 pers.)

Ingredienser

250 g rosenkål

200 g gulerødder

75 g dadler

50 g valnøddekerner

Dressing:

2 spsk. olie

1 spsk. hvidvinseddike

Salt, peber

Fremgangsmåde (rå salat)

1. Fjern de grove blade fra rosenkålene og snit dem fint.
2. Riv gulerødderne groft.
3. Fjern stenene fra dadlerne og skær dadlerne i strimler
4. Bland rosenkål, gulerødder og dadler i en skål.
5. Bland dressingen og hæld den over salaten.
6. Halvér valnødderne og rist dem på en tør pande.
7. Pynt salaten med nødderne.

Fremgangsmåde (blancherede grøntsager)

1. Hvis det er friske rosenkål, renses de og skæres i halve.
2. Rens gulerødderne og skær dem i små stave.
3. Giv rosenkål og gulerødder et hurtigt opkog i letsaltet vand.
4. Fjern stenene fra dadlerne og skær dadlerne i strimler
5. Bland rosenkål, gulerødder og dadler i en skål.
6. Bland dressingen og hæld den over salaten.
7. Halvér valnødderne og rist dem på en tør pande
8. Pynt salaten med nødderne

Næringsindhold pr. person	
Energi	568 kJ / 135 kcal
Fedt	7,8 g
Kulhydrat	12,5 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	3,1 g
Protein	2,5 g

