

Rosenkålssalat (6 pers.)

Ingredienser

250 g rosenkål

200 g gulerødder

50 g valnødder

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. Bland rosenkål, og gulerødder i en skål.
4. Bland dressingen og hæld den over salaten.
5. Halvér valnødderne og rist dem på en tør pande.
6. Pynt salaten med nødderne.

Fremgangsmåde (blancherede grøntsager)

7. Hvis det er friske rosenkål, renses de og skæres i halve.
8. Rens gulerødderne og skær dem i små stave.
9. Giv rosenkål og gulerødder et hurtigt opkog i letsaltet vand.
10. Bland rosenkål og gulerødder i en skål.
11. Bland dressingen og hæld den over salaten.
12. Halvér valnødderne og rist dem på en tør pande
13. Pynt salaten med nødderne

Næringsindhold pr. person	
Energi	413 kJ / 98 kcal
Fedt	7,7 g
Kulhydrat	4,1 g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	2,4 g
Protein	2,3 g

