

Kålsalat (6 pers.)

Ingredienser

400 g snittet savojkål eller hvidkål

100 g snittet grønkål

1 tsk. salt

1½ tsk. sukker

50 g saltede cashewnødder

25 g soltørrede tranebær

Dilddressing:

2 spsk. olivenolie

2 spsk. citronsaft

2 spsk. creme fine 7%

1 tsk. dijonsennep

1 bundt dild

Tilbehør: Groft brød

Fremgangsmåde

1. Rens og snit kålen
2. Drys kålen med salt og sukker og bland det godt
3. Skyl æblerne og skær dem i meget tynde både
4. Skyl og hak dilden.
5. Bland dressing af olie, citronsaft og cremefine
6. Rør sennep og hakket dil i dressingen
7. Vend kålen med dressingen.
8. Vend dernæst æbler, nødder og tranebær i salaten

Næringsindhold pr. person	
Energi	642 kJ / 153 kcal
Fedt	9,8 g
Kulhydrat	11,7 g
- heraf tilsat sukker	1,4 g
Kostfibre	3,3 g
Protein	3,3 g

