

Hvid- og grønkålssalat

Ingredienser:

- 1/4 stort hvidkål eller spidskål
- 3-4 friske sprøde grønkålsblade
- 1 gulerod
- 1/2 -1 granatæble
- 1-2 æbler
- 1,5 dl. saltede peanuts

Dressing

- 1-2 spsk. honning eller agavesirup
- 1,5 spsk. stærk sennep
- 2-3 spsk. økologisk rapsolie med citron
- 1 spsk. økologisk ekstra jomfru oliven olie
- 1 spsk. æbleeddike
- Salt og lidt peber



Sådan gør du:

Hvidkål/spidskål og gulerod skæres i tynde strimler med en skarp kniv, men allerbedst rives på et mandolinjern så det bliver helt fint snittet. Grønkål hakkes fint, men med enkelte lidt større stykker grønkål til et dekorativt udseende. Udkern granatæblet og skær æblerne i tynde både/skiver eller rives på mandolinjern. (æbleskiverne kan evt. vendes i lidt citronsaft, for at undgå de bliver brune).

Vend kål, gulerødder og æbler sammen i en skål.

Bland alle ingredienserne til dressingen sammen og pisk dressingen sammen med en gaffel. Hæld den ud over salaten og bland derefter de saltede peanuts + granatæbler i salaten (gem lidt til pynt).

Tips:

Der kan bruges let ristede cashewnødder (som du selv rister) i stedet for peanuts.

Valnødder er også et velegnet alternativ.

Rosiner/små figenstykker eller daddelstykker i stedet for peanuts /nødder.

I det hele taget er salaten meget fleksibel med hensyn til ingredienser og mængde af de enkelte ingredienser. Granatæble og /eller gulerødder eller grønkål kan undværes eller erstattes af andre grøntsager.

Du kan lave en stor portion så du har til flere dage, men vent så med at blande dressingen i til umiddelbart før servering.

Dressingens mængde er individuel og vejledende. Det er dressingen der binder salaten sammen og der skal være godt med bid i den og rigeligt af den, for at det er delikat at spise kålen rå, synes jeg.

Vi har brug for gode og sunde fedtstoffer, de giver mæthed og styrker vores celler.