

Kålsalat

Du skal bruge:

200 g savojkål

200 g grønkål

2 spsk. sesamfrø

100 g hele smuttede mandler

Lidt rapsolie

Havsalt

4 økologiske appelsiner

1 granatæble – kerner

Marinade:

Saften af ½ appelsin (resterne til appelsinfileter)

Saft af en citron

½ dl. koldpresset rapsolie

2 spsk. honning

2 spsk. æblecidereddike

1 knivspids hakket hvidløg

Havsalt, peber

Sådan gør du:

Snit de to slags kål så fint som mulig (med et persillehakker vuggejern), kom i koldt vand for at trække sprødhed.

Rist sesamfrø på en varm pande, til de springer og er gyldne. Vend mandlerne med lidt olie og havsalt og rist dem på panden, ved svag varme.

Riv appelsinen fint. Snit appelsinerne fint i filer.

Bland salat, appelsiner, granatæblekerner, sesam og mandler sammen. Tilsæt marinaden og du har en skøn salat.

