



Sundhed
- helt enkelt

Grønkålssalat med hasselnødder og æbletern

Frisk og dejlig salat.
Hurtig at tilberede, super velsmagende
og en nydelse for øjet. Ganske enkelt!

200 g grønkål
1 stort, rødt og helst aromatisk æble
1 lille finthakket rødøg
1 dl hasselnødder, grofthakkede og
letristede på en pande
3 spsk olivenolie
2 spsk æblevineddike
1 spsk honning
Salt og peber

Snit grønkålen fint, eventuelt på maskine.
Skær rødøg og æble i små tern.
Bland en dressing af olivenolie,
æblevineddike og honning.
Bland de finthakkede løg i dressingen.
Smag til med salt og peber.
Bland grønkål, æble og nødder med
dressingen.
Lad gerne salaten trække lidt,
det bliver den kun bedre af.

KØKKENSKRIVERTIP

Denne salat er også fin med andre
frugter – fx pære i stedet for æble.
Du kan også bruge appelsin, men så
kan det være du skal bruge lidt
mindre eddike.

SIDE 16 SALATER

SALATER SIDE 17

FRA KOGEBOGEN "MEGET MERE GRØNT" AF LYKKE DUVALD & ULLA ROSE ANDERSEN

klinisk diætist
LYKKE DUVALD
Søren Frichs Vej 38K
1.sal, kontor nr. 37
DK-8230 Åbyhøj
20 91 77 80
info@lykkeduvald.dk
www.lykkeduvald.dk