



Grønkålssalat

Grønkål er en billig fødevarer som samtidig er super sund og ikke mindst fremme på denne tid af året. I denne salat er den rørt med en sennepsdressing, som gør den super lækker. Vi fik salaten nytårsaften og den komplementerede de fede flødekartofler rigtig godt. Dejlig frisk, sund og nem salat som tilbehør både i hverdagen, men bestemt også til gæstemad.

Ingredienser 4 personer

- ca. 150 g grøn kål
- 2 æbler (pink lady) eller evt. pærer i stedet for
- 50 g nødder (Valnødder er brugt på salaten på billedet. Andre nødder kan også bruges. Man kan også købe en blanding af salte og søde nødder).
- 1 granatæble
- 1 rødløg
- 1,5 spsk. sennep (grov dijonsennep eller evt. en sødere sennep, hvis du ønsker en knap så syrlig dressing. Evt kan du købe sennep med honning).
- 2 spsk. raps/solsikke olie
- 1 spsk. lys balsamico eddike
- Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Skyl grønkålen godt og hak den i mindre stykker. Kom den derefter op i

en skål.

2. Rør sennep, olie og balsamico sammen. Smag til med salt og peber og hæld det over grønkålen og vend det rundt.
3. Hak rødløget fint og rør rundt i salaten.
4. Bank granatæblekernerne ud og rør rundt i salaten (gemt evt. lidt til at pynte med på toppen).
5. Skyl og skær æblet i små tern og rør rundt i salaten (gemt evt. lidt igen til at pynte med på toppen).
6. Drys til slut nødder over salaten og server.