



Rosenkålssalat med gulerod, æble og kerner

Rosenkål mixes her sammen med gulerødder, æbler og rugkerner, som giver skønt modspil til de lidt bitre kål.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Sep – Jan



Dagligt grønt



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

100 g hele rugkerner

3-4 spsk. æbleeddike

½ dl god olivenolie

400 g rosenkål

3 gulerødder

2 æbler (gerne Ingrid Marie eller rød Aroma, som har noget syre og friskhed)

1 tsk. akaciehonning

Havsalt

Friskkværnet peber

½ bundt mynte

Evt. 1 håndfuld rød skovsyre

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen Spis af Mikkel Karstad

Tilberedning

- 1 Kom rugkernerne i en gryde, og skyl dem igennem i koldt vand. Hæld vandet fra, og kom rent vand på, så det dækker.
- 2 Bring gryden i kog, og kog rugkernerne i ca. 50 min. ved lav varme – husk at holde øje med, at der hele tiden er vand på, så kernerne ikke koger tør. Kernerne kan evt. også koges dagen i forvejen og opbevares i køleskabet, så de er klar, til du skal lave salaten.
- 3 Tag kernerne af varmen, og kom dem i en skål. Mariner dem med lidt salt, 1 spsk. eddike og 1 spsk. olivenolie, så de suger smagen til sig, mens de køler af.
- 4 Skær roden af rosenkålene, og tag de grimme yderblade af og kasser dem.
- 5 Skræl gulerødderne, skær æblerne ud i kvarter, og fjern kernehusene. Snit rosenkål, gulerødder og æbler i tynde skiver, og kom dem i en skål. Vend sammen med de afkølede rugkerner, resten af olivenolien og eddiken, honning, salt og friskkværnet peber.
- 6 Pluk og hak mynten, vend den i salaten, og drys til sidst med skovsyre på toppen.
- 7 Server salaten som en selvstændig salat eller som tilbehør til fjerkræ, lyst kød eller fisk.

