



Sprød kålsalat med granatæble og mynte

Denne kålsalat er sprød og frisk og perfekt til flæsketeg, andesteg eller til en gang medister. Den kan bruges som et friskt indslag på julebordet, eller som en sprød hverdagsalat i vintersæsonen



[Bedøm opskrift](#)



30 min

Jul – Feb

Dagligt grønt

Vegetar

Lav på gluten

Lav på laktose

Ingredienser

4-6 personer

Dressing

2 lime

1.5 spsk flydende honning

3.5 spsk olivenolie

Salat

100 g mandler

50 g pistacienødder

½ hvidkål

1 granatæble

2 håndfulde frisk mynte

Opskrift og styling: Louisa Lorang

Fotograf: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Lav en dressing af saft af 2 lime, honning og olivenolie.
- 2 Rist mandlerne på en tør, varm pande i 4-5 minutter. Afkøl og hak groft.
- 3 Hak pistacierne.
- 4 Snit kålen fint, gerne på et mandolinjern, hvis du har.
- 5 Skær granatæblet i kvarte, vrid dem forsigtigt, så kernerne kommer fri. Kassér alle de hvide hinder, de er meget bitre.
- 6 Hak mynten groft.
- 7 Vend kål, dressing, mynte og granatæble sammen med dressingen. Anret på et stort fad, top med hakkede nødder og servér straks.



Tip

Man kan købe klargjorte granatæblekerner på køl i visse supermarkeder, det gør opskriften endnu nemmere.

