



Krydret coleslaw med æble

Coleslaw, dvs. amerikansk kålråkost, gør det nemt og lækkert at få spist mere af den sunde kål. Prøv denne variant til svinekam, frikadeller eller kold, røget skinke.



[Bedøm opskrift](#)



Ingredienser

4-6 personer

½ liter fintsnittet spidskål, savoykål eller hvidkål

2-3 groftrevne gulerødder

2-3 stilke fintsnittet bladselleri

1 grofthakket æble

1 dl lyse rosiner

Dressing

1 tsk groft stødt spidskommen

1 tsk groft stødt korianderfrø

1 dl creme fraiche, 9-18%

Salt og peber

1 dl mangochutney

Opskrift og styling: Vibeke Lehn

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Bland alle ingredienserne til salaten i en skål.
- 2 Rist spidskommen og koriander i en tør pande – afkøl og rør krydderierne med creme fraiche salt, peber og mangochutney.
- 3 Bland salat og dressing omhyggeligt og smag til med yderligere krydderier, før salaten anrettes og drysses med persille.



Tip

Salaten smager allerbedst, hvis den får lov til at trække en times tid, og gerne længere.

Har du hverken spidskommen eller koriander, så brug lidt karry eller karrypasta til at smage dressingen til med.

