



Kålsalat med persilleyoghurt

Her får du to slags kål i en mættende og knasgo' salat.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Sep – Feb



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

½ lille hvidkål (ca. 300 g rensset kål)

½ lille rødkål (ca. 300 g rensset kål)

2 tsk sukker

1 tsk salt

100 g tørrede abrikoser

2 æbler

50 g mandler

50 g soltørrede tranebær

Persilleyoghurt

1 bundt persille

2 dl yoghurt naturel

1 spsk mayonnaise

1 spsk sød sennep

Salt og peber

Opskrift og styling: Lone Kjær, Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Fjern stokkene og de yderste blade fra de to slags kål. Snit kålen fint. Vend sammen og drys med salt og sukker. Kram kålen godt og lad den stå, mens det øvrige tilberedes.
- 2 Hak abrikoserne. Skær æblerne i kvarte, fjern kernehus og skær æblerne i både. Rist mandlerne gyldne på en tør pande og hak dem.
- 3 Skyl og hak persillen. Rør yoghurt med mayonnaise, sennep og persille. Smag dressingen til med salt og peber.
- 4 Vend de to slags kål med dressing, abrikoser, soltørrede tranebær og æbler. Drys mandlerne over salaten.

