



Rissalat med rødbede, granatæble og sprød grønkål

Genial fyldig salat som kan servers som den er eller til et stykke kød fx en kotelet, en frikadelle, et stykke svinemørbrad eller lign.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Okt – Feb



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på gluten



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

Grønkålschips

150 g **grønkål uden stilke** (ca. 100g)

olivenolie

flagesalt

Rissalat

600 g **rødbeder, gerne i forskellige farver** (500g rensset vægt)

2 **rødløg**

2 spsk olivenolie

3 kviste **frisk timian**

200 g brune ris, bulgur, cous cous eller perlebyg

100 g **grønkålsblade uden stilke**

1 granatæble

2 **æbler**

3 spsk valnødder

olivenolie

salt og peber

Opskrift & foto: Lone Kjær. Foto: Line Falck

Tilberedning

- 1 Skær grønkålen i grove stykker.
- 2 Vend grønkålsbladene med lidt olivenolie og fordel dem på en bageplade med bagepapir.
- 3 Drys med salt og bag dem i ovnen ved 170 grader i 8-10 min. til de er sprøde.
- 4 Læg dem til tørre på et stykke køkkenrulle.
- 5 Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker.
- 6 Skær løgene i både.
- 7 Vend rødbeder og løg med olivenolie og fordel på en bageplade med bagepapir. Krydr med salt og peber og drys timian over. Bag i ovnen ved 200 grader i ca. 25 min. til rødbederne er møre.
- 8 Kog risene som angivet på emballagen og afkøl.
- 9 Hak grønkålen helt fint.
- 10 Masser granatæblet så kernerne løsner sig. Halver granatæblet og skrab kerner og saft ud med en ske over en skål.
- 11 Skær æblerne i tynde både.
- 12 Vend ris med hakket grønkål, bagte rødbeder og rødløg, granatæblekerner og saft, æbler og hakkede valnødder.
- 13 Smag salaten til med olivenolie, salt og peber. Server med sprød grønkålschips.

