



Spicy coleslaw med sojamandler

Kål er smart mad til mange. Det fylder meget, mætter godt og koster ikke en bønne.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

Salt og peber

1 spidskål

1 bundt mellemstore gulerødder

1 bundt mynte

1 bundt koriander

2 spsk risvinseddikke

1 spsk flydende honning

½ tsk sambal oelek

6 spsk sesamolie

Sojamandler

200 g mandler

2 dl soja

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen Når livet er en fest af Marie Melchior

Coleslaw

- 1 Tag de yderste blade af spidskålen. Snit den helt fint.
- 2 Skrab og skyl gulerødder og skær dem i skiver på skrå.
- 3 Bland gulerødder og snittet spidskål i en stor salatskål.
- 4 Skyl og tør krydderurter. Hak dem fint og bland dem i salaten.
- 5 Rør risvinseddike med honning, sambal olek og sesamolie.
- 6 Hæld dressingen over og bland salaten.
- 7 Lad den trække i 1/2 time før servering.

Sojamandler

- 1 Opvarm en pande og tilsæt mandler og soja.
- 2 Rør rundt i mandlerne, mens sojaen koger ind. Det tager ca. 8-10 minutter.
- 3 Drys de sojaristede mandler over coleslaw'en.

