



**Nordisk kålsalat**

Fintsnittet kål med tørrede frugter, nødder og kerner får smagen helt op under loftet.



Bedøm opskrift



30 min



Jan – Dec



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar



Lav på laktose

## Ingredienser

4 pers.

150 g rødkål

150 g hvidkål

150 g fennikel

1 håndfuld friskhakkede krydderurter, fx persille og dild

1 spsk blå birkes

1 spsk sennepsfrø

1 spsk løgfrø (jomfru i det grønne)

1 spsk ristede græskarkerner

2 spsk ristede, afskallede og hakkede hasselnødder

½ dl grofthakkede tørrede tranebær

### Dressing

3 spsk rapsolie

1-2 spsk balsamisk æbleeddike eller blommeeddike

½-1 tsk honning

Evt. lidt salt

*Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "AnneMad med mere"*

# Tilberedning

- 1 Skær lige dele rødkål, hvidkål og fennikel i papirtynde stykker og bland dem med de friskhakkede krydderurter.
- 2 Rist birkes, sennepsfrø og løgfrø på en pande, til de begynder at ryge lidt. Afkøl frøene og bland dem i salaten. Rist græskarkernerne i lidt olie, til de "popper", salt dem, lad dem køle af og tilsæt dem til salaten.
- 3 Kom hasselnøddekernerne på bagepapir i ovnen og rist dem ved 150 grader, til hinderne kan nulres af i et viskestykke.
- 4 Hak hasselnødderne groft sammen med de tørrede tranebær og kom dem i salaten. Bland det hele godt sammen.
- 5 Pisk ingredienserne til dressingen godt sammen og fordel dressingen over salaten.

