



Rødkålssalat med æbler og spelt

Spelt bidrager med fylde og nøddeagtig smag til denne flotte rødkålssalat med æbler.



Bedøm opskrift



45 min



Sep – Jan



Dagligt grønt



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

- 1 dl perlespelt
- 2 æbler, f.eks. Ingrid Marie eller Cox Orange
- ½ liter fintsnittet rødkål
- 1 fintsnittet rødløg
- 1 dl grofthakkede, tørrede, frugter f.eks. abrikoser, rosiner og tranebær samt lidt syltet ingefær
- **Dressing**
- 2 spsk olie
- 4 spsk æbleeddike
- 2 tsk akaciehonning
- 1 tsk spidskommen
- Salt og peber

*Opskrift og styling: Udviklet af Vibeke Lehn
Foto: Henrik Freek*

Tilberedning

- 1 Kog perlespeltten efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den.
- 2 Udkern og snit æblerne i både. Bland perlespelt, æbler og rødkål samt rødløg med de tørrede frugter.
- 3 Rør dressingen sammen og smag den godt til med salt og peber, før den blandes med rødkålssalaten, som gerne må trække 15 – 20 minutter og gerne længere.
- 4 Server rødkålssalat med æbler og spelt.



Tip

I stedet for perlespelt kan du bruge bulgur.
1 dl bulgur overhældt med 1 dl koldt vand, trækker til
væden er opsuget.

