



## Grønkålssalat med tørret frugt

Giv dig i kast med grønkål og prøv den farverige grøn kålssalat med tørret frugt. Pift salaten op med en god olie-eddike dressing, som tilføjer både surt og sødt.



[Bedøm opskrift](#)



# Ingredienser

## 2 personer

50 g hakkede hasselnødder

250 g hakket grønkål

1 revet gulerod

1 æble i små tern

50 tørrede figer, dadler eller rosiner i små tern

½ lille, finthakket rødløg

4-5 spsk finthakket frisk mynte

### **Dressing**

4 spsk olie

2 spsk balsamicoeddike

50 g feta i tern

1-2 tsk flydende honning eller ahornsirup

2 tsk sennep

Friskkværnet peber

Evt. lidt groft salt

*Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Rigtig god fordøjelse"*

# Tilberedning

- 1 Rist nødderne på en tør pande.
- 2 Bland grøntsagerne med tørret frugt, mynte og de ristede nødder.
- 3 Bland ingredienser til dressingen, smag den til, og vend den i salaten lige før servering.

