



Grønkålssalat med æble og tranebær

Denne salat passer perfekt på julebordet. Den grove kål og de syrlige bær, giver det bedste modspil til julens fede mad. Servér den som ekstra tilbehør mellem alle klassikerne.



[Bedøm opskrift](#)



30 min

Okt – Feb

Dagligt grønt

Lav på gluten

Vegetar

Lav på laktose

Ingredienser

4-6 personer

100 g tranebær

2 spsk sukker

Dressing

saft fra 1 citron

saft fra 1 appelsin

3 spsk olivenolie

Salt og peber

Salat

100 g mandler

200 g **Grøn kål, rå**

2 **æbler**

Opskrift og styling: Louisa Lorang

Foto: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Kom tranebær og sukker i en kasserolle og giv dem et kort opkog. Enkelte tranebær må gerne briste, men helst ikke dem alle.
- 2 Sluk og lad det køle.
- 3 Rør en dressing af citrussaft, olivenolie, salt og peber.
- 4 Rist mandlerne på en tør, varm pande i 4-5 minutter. Afkøl let og hak dem groft.
- 5 Rib og hak grønkålen.
- 6 Skær æblerne i både og vend dem med dressingen, så de ikke bliver brune.
- 7 Vend grønkål med æbler og dressing.
- 8 Anret på et fad og top med tranebær og mandler.
- 9 Servér.



Tip

Du kan bruge soltørrede tranebær, hvis du ikke kan skaffe friske, eller hvis du blot vil have en lidt sødere salat.

