



Grønkålssalat med beder og appelsin

En lækker og farverig salat med farvede beder og knasende topping.



[Bedøm opskrift](#)



15 min



Okt – Feb



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

1 bundte grøn kål

1 spsk olie

1 spsk æblecidereddike

1 knivspids salt og peber

200 g beder

2 appelsiner

1 granatæble

50 g valnødder

1 tsk honning

Opskrift, styling og foto: Linn Grubbström

Tilberedning

- 1 Fjern stilkene på grønkålen. Skær grønkålsbladene i mindre stykker.
- 2 Skyl grønkålen. Hæld olie, eddike, salt og peber over. Massér ind med hænderne 1 minut.
- 3 Skræl bederne. Skær i tynde skiver med et mandolinjern.
- 4 Skær skrællen af appelsinerne. Skær i skiver.
- 5 Del granatæblet. Pil kernerne.
- 6 Hak valnødder groft. Rist i honning 2 minutter.
- 7 Vend grønkål, beder, appelsin og granatæble sammen. Top med valnødder.

