

Rødkålssalat med æbler og glaserede tranebær

400 g rødkål

100 g grønkål

50 g hasselnødder eller valnødder

150 g æbler

Glaserede tranebær:

2 dl friske tranebær

1 dl sukker

1 dl vand

3 stk stjerneanis



Sukkerlag til glaserede tranebær: Kog sukker og krydderier op med vand, til sukkeret er opløst. Kom friske tranebær i og lad dem blive lune i sukkerlagen. Lad tranebærerne blive i sukkerlagen, så de forbliver flotte og hele.

Skær rødkål i strimler og snit grønkål fint. Kom det i en skål. Rødkålen kan med fordel lægges i koldt vand i køleskabet i 15 minutter, så det bliver ekstra sprødt. Rist hasselnødder eller valnødder på en pande, gerne med skal, til de begynder at blive mørke og dufter af nødder. Kom hasselnødderne i et rent viskestykke og rul nu den mørke skal af i klædet. Hak æbler og nødder. Ryst alle ingredienser til dressingen sammen i en meljævner. Skær æbler i tern og vend dem sammen med drænet og slynget rødkål og grønkål. Sigt tranebær fra lagen i en sigte. Vend dressingen i salaten og top med hakkede, ristede hasselnødder og glaserede tranebær.

1 tsk dijonsennep

Er også frisk persille 1349 kJ / 321 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 2,0

Fedt: 7,5 g

Kulhydrat: 12,5 g

½ dl olivenolie