

Salat af glaskål, løvstikke og passionsfrugt

400 g glaskål

1 dl finthakket løvstikke

3 passionsfrugter

2 tsk rapsolie

50 g saltede cashewnødder

Salt og kværnet peber



Skræl glaskålen, del i kvarte og snit fint, fx med et mandolinjern. Skyl, slyng og hak løvstikke fint. Del passionsfrugten og si saft fra kerner. Bland både saft og kerner med en god rapsolie. Bland glaskål og løvstikke med passionsfrugtdressing.

Smag til med salt og friskkværnet peber. Top med saltede cashewnødder.

Energi pr. person: 593 kJ /141 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 3,5 g

Fedt: 7,0 g

Kulhydrat: 6,5 g