

Salat af rosenkål, kandiseret ingefær, kidneybønner og citrongræs

400 g rosenkål

1 stængel citrongræs

50 g kandiseret ingefær

1 ds kidneybønner

2 spsk mango-chilidressing



Befri rosenkål for de yderste blade. Snit dem fint, gerne på et mandolinjern. Skær bunden af citrongræsstænglen. Den hvide del kvartes på langs og hakkes herefter fint.

Skær kandiseret ingefær i mindre stykker og skyl og dræn kidneybønner. Vend rosenkål, citrongræs, kandiseret ingefær og kidneybønner sammen med mango-chilidressing. Pynt med ekstra kandiseret ingefær på toppen.

Energi pr. person: 746 kJ /178 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 5,0 g

Fedt: 1,0 g

Kulhydrat: 14,0 g