

Ristet gnocchi og grønkål med dadler og appelsin

500 g gnocchi

250 g grønkål

100 g dadler

50 g valnødder

1 appelsin

1 romaine salathoved

2 spsk balsamico

4 spsk olivenolie

Salt og sort peber



Kog gnocchien i 2 minutter i saltet vand, og sigt vandet fra. Fjern stilkene fra grønkålen, og riv den i grove stykker. Fjern stenene fra dadlerne, og del dem i halve. Hak valnødderne groft. Skær skallen af appelsinen, og skær fileter ud. Skær Romaine salaten i grove stykker. Pres saften af resten af appelsinen og bland med balsamico og 2 spsk olivenolie. Krydr med salt og peber. Varm 1 spsk olie i en pande, og rist grønkålen ved høj varme i ca. 5 min. På en ren pande varmes resten af olien, og den kogte gnocchi steges gylden ved høj varme. Vend gnocchien sammen med grønkål, dadler, appelsinfileter, radicchio og dressing og drys med de hakkede valnødder.

Energi pr. person: 1976KJ/472Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 3,4 g.

Kulhydrat: 28,4g.

Fedt: 5,2 g.