



Rosenkålssalat

Vi serverer rosenkålssalat sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

225 g rosenkål
175 g gulerod
20 g dadler
40 g valnødder
4 spsk olivenolie
4 spsk hvidvinseddike
1 tsk sukker
1/4 tsk salt
1 knivspids peber

Tip!

Salaten må gerne trække minimum en time inden servering.

Fremgangsmåde

Rist valnødderne på en tør pande.

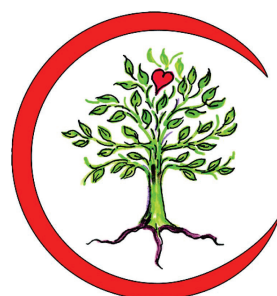
Fjern de grove blade fra rosenkålene og skær dem i meget tynde skiver. Fx med et rivejern eller en foodprocessor.

Riv gulerødderne groft.

Skær dadlerne i strimler.

Bland rosenkål, gulerødder, valnødder og dadler i en skål.

Bland dressing af olie, hvidvinseddike, sukker, salt og peber og bland den godt sammen med salaten.



Opskrift: Rosenkålssalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (97 g)
Energi	4406 kJ	759 kJ	734 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	84,3 g	14,5 g	14,1 g
Mættede fedtsyrer	9,43 g	1,62 g	1,57 g
Monoumættede fedtsyrer	43,9 g	7,57 g	7,32 g
Polyumættede fedtsyrer	23,2 g	3,99 g	3,86 g
Kulhydrat, tilgængelig	44,8 g	7,71 g	7,46 g
Sukkerarter	33,6 g	5,79 g	5,6 g
Kostfibre	17,8 g	3,06 g	2,96 g
Protein	18,3 g	3,16 g	3,05 g
Salt, NaCl	1,89 g	0,33 g	0,32 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g