



## Kålsalat

Vi serverer kålsalat, sammen med mørbrad à la orange og kartofler, som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 400 g savoykål
- 100 g grønkål
- 1 stor æble (150 g)
- 0,5 tsk salt
- 2 tsk sukker
- 50 g cashew nødder
- 25 g tranebær, tørrede

### Dilddressing

- 2 spsk olivenolie
- 3 spsk citronsaft
- 2 spsk madlavningsfløde, 8%
- 5 g dijon, sennep
- 2 dl dild

### Fremgangsmåde

Snit kålen fint. Drys med salt og sukker og masser kålen grundigt med hænderne i et par minutter. Kålen falder efterfølgende sammen.

Skyl og hak dilden.

Bland dressing af olie, citronsaft, madlavningsfløde og sennep. Vend hakket dild i dressingen.

Vend kålen med dressingen.

Vend æbler, nødder og tranebær i salaten.

#### Tip!

Du kan også bruge andre slags kål, fx spidskål, rødkål eller hvidkål.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (146 g)
Energi	4148 kJ	472 kJ	691 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	60,1 g	6,84 g	10 g
Mættede fedtsyrer	9,36 g	1,07 g	1,56 g
Monoumættede fedtsyrer	36 g	4,1 g	6 g
Polyumættede fedtsyrer	8,17 g	0,93 g	1,36 g
Kulhydrat, tilgængelig	76,4 g	8,7 g	12,7 g
Sukkerarter	46,8 g	5,33 g	7,8 g
Kostfibre	26,5 g	3,02 g	4,42 g
Protein	26 g	2,96 g	4,33 g
Salt, NaCl	4,04 g	0,46 g	0,67 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g