



## Rosa kålsalat

Vi serverer rosa kålsalat sammen med hokkaidogryde og ris, som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 200 g hvidkål
- 200 g rødkål
- 2½ spsk citronsaft
- 2 tsk sukker
- ½ tsk salt
- 1 lille porre (125 g)
- 1 mellem appelsin (150 g)
- 50 g tørret figen
- 30 g hasselnødder

### Fremgangsmåde




- Snit rødkål og hvidkål meget fint.
- Pisk citronsaft, sukker og salt sammen, og hæld det over kålen.
- Rens porren og skær den i tynde ringe.
- Skræl appelsinen med en kniv, således at den hvide hinde kommer væk. Skær den i små tern.
- Fignerne skæres i tern, og hasselnødderne hakkes groft.
- Bland alle ingredienserne.

#### Tip!

Må gerne trække et par timer inden servering.



Opskrift: Rosa kålsalat

| Næringsindhold            | Total   | Pr. 100 g   | Pr. person<br>(135 g)   |
|---------------------------|---|---|---|
| Energi                    | 2539 kJ   | 315 kJ  | 423 kJ  |
| Energifordeling i procent |  |  |  |
| Fedt                      | 17,5 g  | 2,17 g  | 2,92 g  |
| Mættede fedtsyrer         | 1,44 g  | 0,18 g  | 0,24 g  |
| Monoumættede fedtsyrer    | 11,7 g  | 1,45 g  | 1,95 g  |
| Polyumættede fedtsyrer    | 2,74 g  | 0,34 g  | 0,46 g  |
| Kulhydrat, tilgængelig    | 85,5 g  | 10,6 g  | 14,3 g  |
| Sukkerarter               | 65,8 g  | 8,15 g  | 11 g  |
| Kostfibre                 | 21,8 g  | 2,7 g   | 3,63 g  |
| Protein                   | 15,5 g  | 1,92 g  | 2,59 g  |
| Salt, NaCl                | 3,32 g  | 0,41 g  | 0,55 g  |
| Alkohol                   | 0 g   | 0 g   | 0 g   |