

## Kålsalat med sennepsmarinade

(4 pers.)

### Det skal du bruge:

ca. 600 g kål f.eks. 1 lille spidskål  
1½ dl ærter, sukkerærter eller majs (ca. 100 g)  
1 lille peberfrugt eller ½ lille squash (ca. 100 g)  
½ bundt purløg



### Marinade:

2 spsk. sennep efter smag  
1 spsk. raps- eller olivenolie  
1 spsk. æbleeddike  
2 spsk. vand  
salt, peber

### Sådan gør du:

Snit kålen fint, gerne på et mandolinjern, hvis du har det.  
Optø ærter mm., hvis de er frosne. Hæld evt. kogende vand over dem i en sigte.  
Skær peberfrugt eller squash i mindre stykker.  
Klip purløgen fint, og bland det i grøntsagerne.  
Bland alle ingredienserne til marinaden sammen. Ryst dem evt. i en glas med låg. Marinaden kan holde sig nogle dage i køleskab.

### Servering:

Server kålsalat som tilbehør til varm mad eller til rugbrødsfad i madpakken.

### Variation:

Du kan bruge alle former for kål i salaten. Vælg efter årstiden, og bland dem gerne. Brug f.eks. savoykål, blomkål, hvidkål eller grønkål.  
Glaskål, radiser eller kinaradise, tomater mm. kan erstatte peberfrugt eller squash.  
Du kan anvende persille, basilikum mm. i stedet for purløg.

### Tip:

Du kan lave en mættende frokostsalat ved at komme kylling, skinketern, rejer, varmrøget laks, røget ørred o.lign. i salaten. Kogte kikærter, linser eller bønner f.eks. cannellini eller hvedekerner mm. giver også god mæthed.

Har du en rest kogte ris, pasta, bulgur o.lign., kan du blande det i frokostsalaten.

Lav en større portion kålsalat, når du er i gang, og brug noget af den til frokost.

Du kan øge mængden af marinade, hvis du kommer ris, linser o.lign. i din frokostsalat. Hvis du ikke blander marinaden i grøntsagerne, kan det holde sig i køleskab i to dage.

### Pr. person:

Energi 450 kJ/105 kcal  
Fedt 5 g - Kulhydrat 8 g - Protein 5 g

Kulhydrat pr. 100 g 4 g