

Spidskålssalat med bagte rabarber og salattern

(4 personer)

Det skal du bruge:

200 g rabarber

1 spsk. flydende honning

100 g ærter (ca. 1½ dl), friske eller frosne

½ spidskål (ca. 400 g)

½ bundt forårsløg (ca. 50 g)

Marinade:

1 spsk. lys balsamico eddike

1 spsk. raps- eller olivenolie

1 spsk. vand

evt. saft fra de bagte rabarber

salt, peber

50 g salattern med højst 17 % fedt

Sådan gør du:

Skær rabarber i stykker på ca. ½ cm.

Vend dem med flydende honning i et ovnfast fad.

Bag rabarberne ved 200° C i ca. 12 min. De skal kun lige være møre, men ikke helt bløde.

Afkøl rabarberne. Hvis der er saft, kan du hælde den fra og bruge den i marinaden.

Optø ærterne, hvis de er frosne.

Snit spidskålen fint.

Snit forårsløgene fint.

Bland grøntsagerne, og vend rabarberne i.

Pisk ingredienserne til marinaden sammen, og hæld den over salaten.

Smuldr salatosten over til sidst.

Servering:

Server spidskålssalat til kogt eller stegt fisk, fjerkræ eller kød.

Variation:

Erstat ærter med sukkerærter eller edamamebønner.

Brug rødløg i stedet for forårsløg.

Pr. person:

Energi 600 kJ/ 145 kcal

Fedt 6 g - Kulhydrat 12 g - Protein 6 g

Kulhydrat pr. 100 g 6 g

