

## Rosenkålssalat med æble

(2 personer)

### Det skal du bruge:

200 g rosenkål  
2 spsk. mandler (ca. 20 g)  
1 spsk. olie  
1 lille æble (ca. 60 g)

### Marinade:

½ citron  
1 spsk. vand  
½ tsk. flydende honning  
salt, peber

### Sådan gør du:

Pil de yderste blade af rosenkålene.

Skær resten i kvarte.

Rist mandlerne på en tør pande, tag dem af og afkøl dem.

Rist de kvarte rosenkål i halvdelen af olien i 3-4 min. ved god varme.

Tag dem af panden, og afkøl dem.

Pres den halve citron, og bland saften med resten af olien og de øvrige ingredienser til marinaden.

Skær æblet i tern eller tynde både, og hæld marinaden over.

Bland rosenkålsbladene og de kvarte rosenkål i.

Pynt med mandlerne.

### Servering:

Server rosenkålssalaten som tilbehør til stegt fisk, kylling eller andet kød.

Salaten er også lækker til frokost.

### Variation:

Erstat mandler med hassel- eller valnødder.

Du kan bruge en lille fast pære i stedet for æble.

Tilsæt hakket persille, timian eller anden krydderurt efter smag.

### Pr. person:

Energi 800 kJ/ 190 kcal

Fedt 12 g - Kulhydrat 12 g - Protein 7 g

Kulhydrat pr. 100 g 7 g

