



M unkebo
M and
M ad, der simrer

19. december 2013

Frokostret

Kålsalat med appelsin og granatæble



Ingredienser:

½ rødkål, 2 øko-appelsiner, 1 granatæble, 1 bdt persille, 2 spsk eddike, 2 spsk olie, salt, peber.

Rens kålhovedet og skær det i tynde strimler. Riv appelsinskallen og skær resten af skallen af. Skær appelsinkødet i tynde både.

Rul granatæblet over bordet, for at kernerne nemmere løsner sig. Flæk æblet og pil kernerne ud. Vask og tør persillen, pil bladene af.

Vend kål, appelsin og granatæblekerner sammen. Rør appelsinskal, eddike og olie sammen, krydr med salt og peber og hæld dressingen over salaten. Pynt med persille ved servering.