



Lun grønkålssalat

6 personer

Ingredienser

300 g persillerod, rå
2 tsk olie
120 g cherrytomat
0,5 dåse, drænet kikærter
50 g soltørrede tomater i olie
40 g salatost i tern, max 5 %
100 g grønkål, rå

Tip!

Lav evt. bagte persillerødder til aftenmad og brug resterne til denne salat dagen efter. Tag den evt. med som madpakken sammen med et kogt æg og ristet rugbrød.

Fremgangsmåde

Skræl persillerødder og del dem i kvarte på den lange led. Vend dem i 1 tsk. olie og bag den i ovnen ved 200g til de får let farve. ca. 10-15 min. Tag dem ud og lad dem afkøle let.

Bland de afdryppede kikærter med snithakkede soltørrede tomater , cherrytomater og steg dem på en varm pande til de får lidt farve.

Skyl grønkål og hak det groft.

Bland til sidst alle ingredienserne sammen. Smulder salatosten ud over rettet.

Opskrift: Lun grønkålssalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (123 g)
Energi	2678 kJ	362 kJ	446 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23,4 g	3,17 g	3,91 g
Mættede fedtsyrer	2,4 g	0,32 g	0,4 g
Monoumættede fedtsyrer	5,12 g	0,69 g	0,85 g
Polyumættede fedtsyrer	4,06 g	0,55 g	0,68 g
Kulhydrat, tilgængelig	60,5 g	8,19 g	10,1 g
Sukkerarter	12,3 g	1,67 g	2,06 g
Kostfibre	31,1 g	4,21 g	5,19 g
Protein	30,5 g	4,13 g	5,08 g
Salt, NaCl	1,34 g	0,18 g	0,22 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g