

Grønkålssalat

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Salat

- 150 g grønkål (+ 1-2 spsk. olie)
- 3 gulerødder (+ 1/3 dl olie, 1 tsk. salt, 1 tsk. tørret timian)
- 1 avocado
- 1/2 granatæble
- en håndfuld feta eller salatost
- en håndfuld pinjekerner
- en håndfuld græskarkerner

Tahindressing

- 2 store spsk. tahin
- 3 spsk. citronsaft
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. honning eller agavesirup
- 3 spsk. cremefraiche eller yoghurt naturel
- evt. lidt vand hvis du ønsker den tyndere
- 1/2 tsk. salt

Sådan gør du

1. Kom den skyllede og hakkede grønkål i en skål (du kan købe det i poser, hvor dette er gjort for dig) – og gnid det ind i lidt olie
2. Skær gulerødderne ud i tynde og aflange stykker og kom dem på en bageplade
3. Hæld lidt olie over og drys med salt og timian, bag dem i 20 minutters tid ved 200 grader
4. Kom avocado og granatæblekerner ned til grønkålen
5. Kom feta og græskarkerner over
6. Rist evt. pinjekernerne på en tør pande inden du hælder dem over
7. Lav din dressing ved at komme ingredienserne hertil i en minihakker, eller bare i skål (så skal hvidløgget bare lige rives). Kør det godt rundt og kom det over i en skål
8. Tag gulerødderne ud af ovnen og hæld dem over salaten, top med din dressing.