

Grønkålssalat med sennepsdressing

Opskrift til 4 personer som tilbehør

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter stegetid

Samlet tid

25 minutter

Ingredienser

Salat

- 200 g grønkål
- 2 appelsiner
- 5-6 grønne asparges
- 2 strimler forårsløg
- 2 avocadoer
- 100 g sukkerærter
- 100 g blåbær
- 50 g pinjekerner

Dressing

- 1/2 dl olie
- 2 spsk. appelsinsaft
- 1 tsk. salt + lidt peber
- 1 tsk. sennep
- 1 tsk. agavesirup eller flydende honning

Sådan gør du

1. Skyl grønkål og hak det fint, kom det i en skål
2. Skær skrællen af appelsinen – det gør ikke noget hvis du skærer lidt af appelsinen af også, vi skal alligevel bruge saften heri. Her vil nemlig sidde en masse appelsinsaft tilbage i skrællen som du kan presse ned i en skål sammen med dressingen (giver ca. 2 spsk. i alt). Selve appelsinen skærer du i små stykker. Kom dem over grønkålen
3. Saften fra appelsinen kommes i en skål sammen med resterende dressing- ingredienser, rør den sammen og hæld den over grønkålen. Masser lidt lidt sammen.
4. Skyl dine asparges og skær enderne fra. Kom lidt olie på en pande, gerne en grillpande og rist dem af her på. Drys med lidt salt. Kom dem over grønkålen i skålen
5. Snit forårsløg, avocado og sukkerærter og kom det ned i skålen
6. Skyl dine blåbær og kommer over salaten
7. Rist pinjekernerne på en tør pande og drys også disse over.