

Salat med grønkål

Opskrift til 6-8

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

25 minutter

Ingredienser

Ristede kikærter + gulerødder

- 1 dåse kikærter
- 3 små gulerødder
- 1/4 dl olie
- 1 tsk. salt + lidt peber
- 1 god tsk. stødt spidskommen
- 1 godt nip chilipulver eller cayennepeber

Andet

- 130 g grønkål
- 2 appelsiner
- 1/2 granatæble
- 50 g fetaost eller salatost
- 2 avocadoer
- Dressing: 1/2 dl olie, 1/2 tsk. salt, 1 tsk. honning, 1 spsk. citronsaft og saften der sidder tilbage i appelsinskrællen når du skærer den i mindre stykker

Sådan gør du

1. Dræn kikærterne for vandet i dåsen og skær gulerødder ud i mindre strimler
2. Kom olie på en pande, kikærter, gulerødder og krydderier.
3. Vend det godt rundt og steg det først ved ret høj varme, så det får lidt stegeskorpe. Skru så ned til middelvarme og lad det ligge og hygge sig lidt mens du klargør resten af salaten
4. Skyl grønkål og snit det mindre, kom det i en skål
5. Rør dressingen sammen og klem den godt ind i grønkålen
6. Skær appelsin, avocado og feta i mindre stykker og klargør granatæblet
7. Kom så de ristede kikærter + gulerødder over grønkålen og fortsæt med appelsin, avocado, feta og granatæblekerner.