

Höstsallad med kål & granatäpple

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
kärnorna
50 gram smör
0,5 dl honung
300 gram rödkål finstrimlad
200 gram grönkål eller
savoykål finstrimlad
2-3 msk rapsolja
1st apelsin saften
1st apelsin i renskurna
tunna skivor
1 st granatäpple
150 gram fetaost
1 krm flingsalt
1 krm svartpeppar nymald

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna utan att bränna nötterna. Låt svalna och gnid av skalén.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt nötter och honung och puttra ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötblandningen på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt i lämpliga bitar.
Blanda den finstrimlade kålen i en stor skål. Håll i oljan samt saften av 1/2 apelsin. Strö över några nypor flingsalt och krama kålen med rena händer så den mjuknar något.
Skala och skär den andra apelsinen i tunna skivor och blanda i. Dela granatäpplet och skrapa ur kärnorna, rensa bort det vita. Blanda det i salladen. Smula över fetaosten och nötblandningen och dra några varv med pepparkvarnen.



Höstsallad med kål & granatäpple

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
kärnorna
50 gram smör
0,5 dl honung
300 gram rödkål finstrimlad
200 gram grönkål eller
savoykål finstrimlad
2-3 msk rapsolja
1st apelsin saften
1st apelsin i renskurna
tunna skivor
1 st granatäpple
150 gram fetaost
1 krm flingsalt
1 krm svartpeppar nymald

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna utan att bränna nötterna. Låt svalna och gnid av skalén.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt nötter och honung och puttra ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötblandningen på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt i lämpliga bitar.
Blanda den finstrimlade kålen i en stor skål. Håll i oljan samt saften av 1/2 apelsin. Strö över några nypor flingsalt och krama kålen med rena händer så den mjuknar något.
Skala och skär den andra apelsinen i tunna skivor och blanda i. Dela granatäpplet och skrapa ur kärnorna, rensa bort det vita. Blanda det i salladen. Smula över fetaosten och nötblandningen och dra några varv med pepparkvarnen.



Höstsallad med kål & granatäpple

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
kärnorna
50 gram smör
0,5 dl honung
300 gram rödkål finstrimlad
200 gram grönkål eller
savoykål finstrimlad
2-3 msk rapsolja
1st apelsin saften
1st apelsin i renskurna
tunna skivor
1 st granatäpple
150 gram fetaost
1 krm flingsalt
1 krm svartpeppar nymald

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna utan att bränna nötterna. Låt svalna och gnid av skalén.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt nötter och honung och puttra ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötblandningen på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt i lämpliga bitar.
Blanda den finstrimlade kålen i en stor skål. Håll i oljan samt saften av 1/2 apelsin. Strö över några nypor flingsalt och krama kålen med rena händer så den mjuknar något.
Skala och skär den andra apelsinen i tunna skivor och blanda i. Dela granatäpplet och skrapa ur kärnorna, rensa bort det vita. Blanda det i salladen. Smula över fetaosten och nötblandningen och dra några varv med pepparkvarnen.



Höstsallad med kål & granatäpple

6 port.

Ingredienser:

100 gram hasselnötter
kärnorna
50 gram smör
0,5 dl honung
300 gram rödkål finstrimlad
200 gram grönkål eller
savoykål finstrimlad
2-3 msk rapsolja
1st apelsin saften
1st apelsin i renskurna
tunna skivor
1 st granatäpple
150 gram fetaost
1 krm flingsalt
1 krm svartpeppar nymald

Gör så här:

Rosta nötterna i en torr stekpanna utan att bränna nötterna. Låt svalna och gnid av skalén.
Värm smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt nötter och honung och puttra ett par minuter tills honungen börjar bli seg. Håll upp nötblandningen på ett oljat bakplåtspapper. Låt kallna och bryt i lämpliga bitar.
Blanda den finstrimlade kålen i en stor skål. Håll i oljan samt saften av 1/2 apelsin. Strö över några nypor flingsalt och krama kålen med rena händer så den mjuknar något.
Skala och skär den andra apelsinen i tunna skivor och blanda i. Dela granatäpplet och skrapa ur kärnorna, rensa bort det vita. Blanda det i salladen. Smula över fetaosten och nötblandningen och dra några varv med pepparkvarnen.

