



SALLAD

Kålsallad med apelsin och rucola

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **25 min** Portioner: **4**



Matig, fräsch kålsallad med apelsin och rucola. Passar till det mesta! Byt ut oljan i dressingen mot yoghurt så får du en slaw!



INGREDIENSER

600-750 g savoy-, vit- eller rödkål salt

3 st nävar rucola, ca

0.5 dl finskuren salladslök

2 st apelsiner

linfrön (frivilligt)

Dressing

0.5 0.5 dl olja

1 msk vinäger

1 tsk flytande honung el lönnsirap

nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1

Strimla kålen fint, för hand, med osthyvel, på mandolin eller men matberedarens strimmelskiva.

Koka upp vatten, lägg i kålen och slaka den i 30 sekunder. Lägg sedan kålen i ett durkslag och spola av direkt med kallt vatten (för att stoppa tillagningen). Låt rinna av och torka den med hushållspapper. Salta kålen med några nypor salt, vänd runt.

Du kan givetvis även äta kålen råstrimlad men om den slakas lite är den snällare mot magen och lättare att äta.

2

Skölj ruccolan om det behövs. Skär salladslöken fint. Skala och skär apelsinen i småbitar. Ta tillvara saften.

3

Skaka eller vispa ihop dressingen tills den tjocknar lite. Smaka av.

4

Lägg kålen i en skål. Slå apelsinsaften över, vänd runt. Blanda ner ruccola. Vänd ner apelsinbitarna. Slå dressingen över och blanda. Toppa ev. med linfrön.