

Spidskålssalat

(2 personer)

300 g spidskål (ca. ½ spidskål)

2 rød peberfrugter

6 abrikoser, soltørrede soft

15 g hasselnødder (ca. 15 stk.)

3 spsk. rapsolie

reven skal af 1 usprøjtet citron

saften af den halve citron

lidt friskkværnet peber

1. Fjern stokken fra spidskålen og snit kålen i tynde skiver.
2. Rens og skær peberfrugterne i tern.
3. Abrikoserne klippes/skæres i tynde strimler.
4. Hasselnødderne hakkes groft.
5. Citronen rives groft.
6. Bland spidskål, peberfrugter, abrikoser, hasselnødder og reven citronskal i en skål.
7. Vend rapsolie i sammen med citronsaft og friskkværnet peber og smag salaten til.

Salaten kan serveres til kød, kylling, kalkun og fisk.

Opskrift af diætist Helle Kromann