

SALAT MED FENNIKEL OG SOLBÆR

4. personer

Ingredienser

1 fennikel, ca. 100 g

150 g hvidkål, skyllet og snittet

50 g skyllet og hakket grønkål

½ rødløg, ca. 50 g

50 g solbær

20 g tranebær

Pinjekerner

Dressing:

Skal og saft af 1 lime (ca. 2 spsk. limesaft)

2 spsk. rapsolie

1 tsk. sukker

½ tsk. groft salt

Fremgangsmåde

Skær top og bund af fennikelen, skyl den og skær den i kvarte.

På hver af de kvarte stykker skæres i en trekant den nederste træede del væk.

Snit fennikelen i meget fine tynde både.

Skræl rødløget og skær det ligeledes i fine både.

Bland fennikel, hvidkål, grønkål og løg i en skål.

Bland alle ingredienser til dressingen og vend den i salaten.

Rist pinjekerner på en tør pande til de er gyldne.

Anret salaten med solbær, tranebær og pinjekerner.

Energiindhold pr. person:

159 kcal / 668 kJ