**Opskrifter kålsalater fra SANS 2025**

**Nicklas´s spidskåls salat med orangedressing:**

**Dressing:**

500 ml juice reduceres til ca 1 – 1,5 dl. Husk løbende at fjerne skum fra toppen.

Tages af varmen og der tilføjes:

Ingefær, fintrevet 1 tsk

Chili, friskhakket, 1 tsk

Sukker, 1 spsk

Sesamfrø, 1 spsk

Honning, 1 spsk

Olivenolie, 1 spsk

Soya, 2-3 spsk

Salt, 1 tsk

Det hele blandes med 12 omgange med peberkværnen og hældes over 1 fintsnittet spidskål

**Spidskålssalat:**

**Dressing:**

Olioe, raps eller oliven, 1 spsk

Æblecidereddike, 1 spsk

Dijon sennep, ½ - 1 spsk

Honning eller sirup, 1 stor tsk

**Blandes med:**

Spidskål fintsnittet, 1/4 - 1/2

Blomkålsbuketter, 2-3 stk findelt

Gulerødder revet, 2 stk

Æble i små tern, 1 stk

Evt ristede mandler eller nødder, 30 – 50 gram

Pyntes med tomater og hakket frisk persille

**Hvidkålssalat:**

**Dressing:**

Æg, 1 stk

Sukker, ½ kop

Eddike, ½ kop

Piskefløde, ¼ liter

Groftrevet hvidkål, ca ¼ stk

Ægget piskes let sammen i en gryde, tilsættes sukker og eddike. Omrøres omhyggeligt og bringes til kogepunktet.

Lad det afkøle inden det blandes i ¼ liter pisket fløde. Hvidkålen blandes i.

**Spidskålssalat med æbler:**

**Dressing:**

Græsk yoghurt eller skyr, 1 dl

Olivenolie, 1 spsk

Honning, 1 spsk

Dijonsennep, 2 tsk

Æblecidereddike, 1 spsk

Hvidløg, 1 fed

Smages til med salt og peber

**Blandes med:**

Spidskål i fine strimler, 1 stk (evt noget mindre alt efter størrelse på spidskål)

Æbler i tern, 2 stk

Sesamfrø, 3 spsk

Solsikkekerner, 3 spsk

Rør alle ingredienser til dressing sammen og vend den sammen med spidskål og æbler. Lad salaten trække 1 time eller længere i køleskabet og vend ristede sesamfrø og ristede solsikkekerner i, umiddelbart inden servering

**Hvidkålssalat lun eller kold:**

**Dressing:**

Eddike, 1 dl.

Vand, 1 dl.

Sukker, 1 dl.

Salt / peber

Sennepsmel, 1 spks.

Løg, 1 stk

Koges sammen og hældes over ca 1/2 finsnittet hvidkål.

Når det er afkølet lidt, hældes 1 dl. olie over.

Salaten serveres lun eller kold.

**Frisk grønkålssalat med æbler og saltmandler:**

300 g grønkål

2 æbler

3 slanke gulerødder

1 spsk god olivenolie

1 spsk friskpresset appelsinsaft el. citronsaft

Lidt Himalayasalt

Friskkværnet peber

100 g saltmandler

Skyl grønkålen grundigt. Grønkålen ribbes, og stokken fjernes. Hak grønkålen fint.

Kom grønkålen i en stor skål og drys med salt og peber og hæld olie og appelsinsaft over. Massér grønkålen godt. Og ja, du må gerne bruge hænderne 🙂

Skræl gulerødderne, skær dem i små tern og kom dem i skålen med grønkål.

Skyl æblerne og skær dem i små tern og kom dem i salaten.

Vend grønkål, æbler og gulerødder.

Pynt grønkålssalaten med grofthakkede saltmandler.