



Rødkålssalat med solbær

Vi serverer rødkålssalat med solbær, sammen med kylling i baconsauce og brune ris, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

400 g rødkål
30 g solbærmarmelade
75 g appelsin
50 g valnødder
2 tsk citronsaft
1/4 tsk salt

Fremgangsmåde

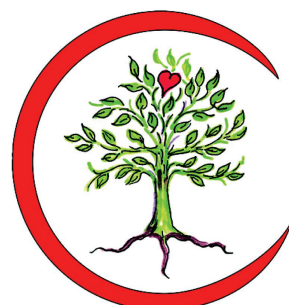
Snit rødkålen fint, og bland den med solbærmarmeladen og citronsaft - Masér det godt sammen.

Rist valnødderne let i ovnen eller på en pande. Lad dem køle af, og hak dem groft.




Skær appelsinen i små stykker.

Bland alle ingredienser sammen.

Salaten har godt af at trække et par timer inden servering.



Opskrift: Rødkålssalat med solbær

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (94 g)
Energi	2352 kJ	418 kJ	392 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	33,5 g	5,95 g	5,59 g
Mættede fedtsyrer	2,81 g	0,5 g	0,47 g
Monoumættede fedtsyrer	5,98 g	1,06 g	1 g
Polyumættede fedtsyrer	22,6 g	4,01 g	3,76 g
Kulhydrat, tilgængelig	45,6 g	8,09 g	7,6 g
Sukkerarter	34,5 g	6,13 g	5,75 g
Kostfibre	12,6 g	2,24 g	2,1 g
Protein	14 g	2,49 g	2,33 g
Salt, NaCl	1,67 g	0,3 g	0,28 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g