



## DU SKAL BRUGE:

### Rød spidskålssalat

- ½ kg rødbeder
- 1 spsk. olivenolie
- 1 spsk. agavesirup eller flydende honning
- ½ rød spidskål
- 200 g røde vindruer
- 1 dåse sorte kikærter (drænet vægt 240 g)
- 50 g græskarkerner

### Dressing

- 1½ spsk. olivenolie
- 1 spsk. balsamicoeddike
- 1½ spsk. agavesirup eller flydende honning
- 1½ spsk. sennep

### NB:

De sorte kikærter kan erstattes af den almindelig hvide variant.

# RØD SPIDSKÅLSSALAT

Flot rød spidskålssalat med bagte rødbeder, søde vindruer, sorte kikærter og ristede græskarkerner.

En skøn og fyldig salat der er vendt i en lækker sennepsdressing.

## MADLAVNING

## MED ANJA

## 4 PERSONER



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje

## SÅDAN

## GØR DU

Skræl rødbederne og skær dem i tynde skiver.

Vend rødbederne med 1 spsk. olie og 1 spsk. agavesirup.

Fordel rødbederne på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag dem i midten af ovnen ved 200° C (traditionel ovn) i ca. 45 minutter. Lad rødbederne afkøle.

Skyl og snit spidskålen fint.

Skyl og halver vindruerne.

Dræn kikærterne.

Bland snittet spidskål, bagte rødbeder, kikærter og vindruer godt sammen i en skål.

Rør en dressing af olivenolie, balsamicoeddike, agavesirup og sennep. Vend dressing i kålsalaten.

Rist græskarkernerne på en tør pande.

Anret spidskålssalaten med ristede græskarkerner.