



Smid ikke stokke og stilke væk, snit dem ultra fint og brug dem i gryde- og wokretter, som pynt på pizza, til pesto eller ultra fint snittet med ned i salaten som her.

### Birtes Hvidkålssalat 3 - 4 portioner = 4 x ca. 100 g

#### Det skal du bruge:

- 300 g meget fint snittet hvidkål eller spidskål om sommeren
- Lidt hakket grønkål eller top af en porre, kun det grønne (kan udelades, men giver en fin farve)
- ¼ rødløg (eller alm. Løg)
- 1 æble
- 50 g rosiner eller tranebær
- 50 g græskar- eller solsikkekerner
- 1 - 2 sp.sk. tamari/soyasauce
- 60 g gedeost eller feta (kan udelades)

#### Dressing:

- 3/4 dl olivenolie
- 3 – 4 sp.sk vineddike
- 2 fed hvidløg
- Ca. 10 korn rosenpeber (kan udelades)
- ½ - 1 tsk. rørsukker

#### Sådan gør du:

- Rist kernerne i tamari (læs i boksen nede til højre) og afkøl.
- Kålen klargøres og kommes i en bred flad salatskål eller tærtefad. Brug også stokken, idet du evt. skærer den træde kant fra. Snit gerne på mandolinjær, så det bliver ultra tyndt skåret.
- Marinaden blandes og smages til, den skal være skarp og kraftig i smagen
- Marinaden hældes over kålen og det blandes grundigt. Marinaden blødgør kålen, hvis dine gæster er mere vandt til iceberg.
- Løget skæres i ultra fine tern.
- Porretoppen skylles grundigt og kæres i bittesmå tern – som purløg! Vælger du grønkål, så skyl den, tag stilkene med og hak det hele fint som persille.
- Æblerne skylles og skæres i kvarte befriet for kernehusene. Skær i små tern og bland i salaten sammen med rosiner/tranebær.
- Pynt salaten på toppen med drys af ristede kerner og evt. gedeost i minitern.

#### Tips:

*Kål af alle slags og sursød olie-eddikemarinade med hvidløg er grundsalaten, alle øvrige ingredienser kan udelades efter ønske og økonomi. Prøv evt. også at drysse med spegeskinke eller bacon, som er tørristet i ovnen og knust.*

*Giv salaten et grønt pift – om sommeren med friskhakket persille. Om vinteren med frisk fint hakket grønkål eller porretop. Om foråret må det grønne vente, til der er friske mælkebøtter eller skvalderkål at hakke i.*



**Tamariristede kerner:** Kom en smule olie på panden sammen med kernerne (ikke solsikkekerner, der selv er meget olieholdige), tænd på fuldt blus, når kernerne begynder at blive lysebrune (græskarkernerne popper) tilsættes tamari/soyasauce under hurtig omrøring. Hæld straks på en stor flad tallerken og skil kernerne ad med en gaffel.