



SALLAD

Bryssel- och grönkålssallad med rostad mandel

Kock: **Monika Österheim** Tid: **30 min** Portioner: **4**

Fräsch, mättande, nyttig och robust bassallad som passar till allt - fisk, kött, korv, grillat, rökt. Bästa lunchsallad, ta-med-sallad och till picknick, den håller formen länge.

Det är viktigt att kålen strimlas så tunt och fint du kan. Salladen blir annars omöjlig att tugga och njuta av. Använd riktigt skarp kniv.

Kål är fantastiskt bra basmat och väldigt nyttigt. Äter man lågkolhydratkost finns kål på matbordet många dagar i veckan, i olika former.

Här är en variant på strimlad rå grön- och brysselkål - kungar av nyttigheter. Den här robusta kålsalladen är väldigt matig och en bra bas till nästan vad som helst.

Kålsmaken är inte alls framträdande när man äter den rå. Den strimlade kålen smakar bara fräscht och ger oss rejält att tugga på.

När spetskålen är i säsong kan du testa den, snällare i smaken om du är skeptisk till kål.

Som vanligt är det dressingen och tillbehören som bestämmer smaken. Idag gör jag salladen i en variant med citrondressing och salta tillbehör.

Salladen passar jättebra till korv, bacon, gris, lamm, rökt fisk och är perfekt till grillat. Eller så blandar man i något gott protein och gör en allt-i-ett lunchlåda. Man står sig länge. Dressa inte för mycket om salladen ska stå över natten eller många timmar. Bättre att ha extra dressing och osten separat och fräscha upp salladen när du ska äta.

Salladen håller sig jättebra och spänstig till dagen efter. Grönkål krokmar inte i första taget.

När det är säsong för apelsiner smakar det gott i dressingen som omväxling. Ta annars er vanliga favoritdressing eller vinägrett. Idag är det i alla fall syrlig citrondressing med rejält med dijonsenap som gäller.



INGREDIENSER

Salladen

5 dl färsk grönkål, finstrimlad

5 dl färsk brysselkål, finstrimlad (ca 10 st)

1 dl rostad salt mandel (finns att köpa)

1 dl typ parmesan, feta, peccorino eller annan ost med sälla

Dressing

2 msk dijonsenap

1 dl (oliv)olja - just olivolja är gott till kål

1 msk honung (el agave)

1 st citron, saften (ca 50 ml) + rivet skal

1 nypa vardera salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Bada och ansa grönsakerna.
- 2** Repa bladen från stjälkarna på grönkålen. Rulla ihop bladen till cigarrer och finstrimla dem.
- 3** Halvera brysselkålen. De ligger nu stadigt medan du strimlar (se alltid till att ha en plan sida mot skärbrädan med allt som är runt för att undvika skador).
- 4** Vispa ihop senap, citronsaft, citronskal och sötning till dressingen. Vispa i oljan lite åt gången tills dressingen tjocknar. Smaka av med salt och svartpeppar och justera sötma och syra efter behag.
- 5** Lägg först grönkålen i en skål. Slå lite dressing över, rör runt och massera in dressingen i kålen.
- 6** Lägg sedan i brysselkålen, blanda och slå på lite mer dressing. Man ser när det är lagom med dressing för det ser helt enkelt gott ut. Resten kan serveras bredvid och sparas om det blir över. Salladen kan dra en stund i kylen om tid finns.

7

Dela mandeln i 2-3 bitar (hacka inte sönder). Riv osten. Blanda ner den rostade mandeln och osten vid servering.

8

Tips! Riv skalet med citronen i handen och jobba med rivjärnet (om du nu har den typen) - se bild. Mycket lättare.