

3 sorters julsallader

Dessa färgsprakande vegetariska sallader kommer att förgylla hela ditt julbord såväl i form och i smaker!

Ingredienser

*1 dl olivolja
3 msk balsamico
1 msk flytande honung
1 krm italiensk salladskrydda*

Ingredienser

*5 apelsiner
 $\frac{1}{2}$ strimlad rödlök
 $\frac{1}{2}$ dl hackad dill
kärnor från 1 granatäpple*

Ingredienser

*150 g hackad färsk grönkål
Salt och svartpeppar
1 skivat päron
300 g chèvreost
2 dl färska eller frusna
björnbär
100 g valnötter
1 tsk flytande honung
salt*

Dressing till alla sallader

Gör dressingen genom att blanda ihop alla ingredienser i en skål.

Apelsinsallad med granatäpple

8 portioner (120 kcal per portion)

Skär bort skalet med en vass kniv och skiva apelsinerna tunt. Lägg upp på ett fat och toppa med strimlad rödlök. Strö över hackad dill och granatäpplekärnor. Ringla dressing över innan servering.

Grönkålssallad med chèvre, björnbär och valnötter

8 portioner (280 kcal per portion)

Lägg hackad grönkål på ett fat och strö på salt och peppar. Fördela päron över och smula över chèvreosten. Toppa med björnbär. Hetta upp en torr stekpanna och rosta valnötter i några minuter. Ringla över honung och strö på salt. Lägg valnötterna över salladen. Ringla dressing över innan servering.

Ingredienser

500 g färsk brysselkål
1 strimlad rödlök
150 g färska tranbär
½ msk olivolja
2 msk flytande honung
salt och svartpeppar
150 g fetaost
1 dl torkade tranbär
1 dl rostade mandelspån

Ljummen brysselkålssallad med fetaost och tranbär

8 portioner (210 kcal per portion)

Skär bort roten på brysselkålen och dela. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn brysselkål, rödlök och tranbär i några minuter. Ringla över honung och strö på salt och peppar. Lägg upp på ett fat och smula fetaost över. Toppa med torkade tranbär och rostade mandelspån. Ringla dressing över innan servering.

