**Efterår**

**Hvidkålsslaw med æble og rucola**

Mange elsker coleslaw. Her er en variant med æble og rucola.

Til 10-12 personer

600 g hvidkål

300 g gulerod

200 g æble

100 g rucolasalat

Dressing

400 g græsk yoghurt 10%

2 tsk sukker

1 spsk fintreven citronskal, kan udelades

2 tsk friskpresset citronsaft

2 tsk revet løg

4 tsk dijonsennep

salt og peber

Snit kålen fint. Jo finere, des smukkere og mere tyggevenligt.

Skræl og riv gulerødderne groft.

Skær æblerne i små terninger. Udelad kernehusene.

Kom alt i en skål undtagen rucola.

Bland dressingen og vend den med grøntsager og frugt.

Smag salaten til med eddike, salt og peber.

Ved serveringen: Vend rucolaen i kålslawen og smag salaten til igen.

**Tips**

**Variation**: Lav en mayonnaisedressing som i den traditionelle coleslaw. Til 12 personer bland da 300 g mayonnaise med 2 tsk sukker, 2 spsk. citronsaft, 2 tsk fintrevet løg, 2 tsk dijonsennep, salt og peber. Tynd dressingen lidt op med vand eller mælk.

**Mere bæredygtigt**: Brug så meget af kålstokken som muligt. Smag på den fintsnittede stok, om den er spisevenlig. Den kan også bruges reven eller i terninger i kødsauce og lignende.

**Om opskrifterne**

Alle mængder er før du renser og snitter

Brug også de 4 årstidssalater som inspiration til at variere grøntsagerne i jeres salater og retter året rundt.

Server gerne salaterne toppet op på fade. Det giver et smukkere resultat.

Opskrifter og fotos: Tina Scheftelowitz [www.salathovederne.dk](http://www.salathovederne.dk). Find sæsonskema for grøntsager og frugt på samme webside. Eller køb blot grøntsager og frugt fra Danmark.