**Vinter**

**Grønkålssalat med rødkål, appelsin og dadler**

Kål, saftige citrusfrugter og tørret frugt hører vinteren til.

Til 10 personer

200 g rødkål

200 g grønkål (eller mere rødkål)

40 g rødløg, ca.1/2 løg

700 g appelsiner (eller æbler) ca. 5 stk.

100 g tørrede dadler eller figner – eller valnødder

1 lille bakke karse

Dressing

skal af 2 øko appelsiner

5-6 spsk. citronsaft eller hvidvinseddike, ca. 80 g

4 spsk. olivenolie eller klar olie, 60 g

salt og peber

Skyl grønkålen og tør den. Snit den fint og udelad stænglen.

Snit ligeledes rødkålen meget fint. Jo finere, des smukkere og mere tyggevenligt.

Pil løget og skær det i bitte små terninger.

Riv skrællen på nogle appelsiner til dressingen. Pil skrællen af resten og skær dem i terninger. Udelad alle de hvide hinder, som er bitre. Brug også saften, som samler sig på skærebrættet. Skær de tørrede frugter i mindre stykker/skiver.

Kom alt i en skål. Bland dressingen.

Ved serveringen: Bland salat og dressing og smag salaten til med salt, peber og citronsaft. Vend halvdelen af karsen i salaten og pynt med resten på toppen.

**Tips**

**Lettere**: Til snitning af både grønkål og rødkål er det godt med en skarp kniv eller en foodprocessor.

**Variation**: Brug æbler med skræl i stedet for appelsiner eller en blanding af æbler og appelsiner. Mandariner og grapefrugt er også dejlige i salaten.

**Smagen**: Hakket frisk mynte - eller tørret mynte i dressingen - klæder salaten.

**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.