

Julig Grönkålssallad

GRÖNKÅLSSALLAD

Receptet är för 4 personer

10 st grönkålsblad

6 st rödbetor

2 st apelsiner

1 tsk kanel

0,5 tsk mald kryddpeppar

Efter tycke smak valnötter

Vid AIP, uteslut valnötter och kryddpeppar.

HUSGERÅD

Skalkniv

Ugnsform

Stekpanna

Uppläggningsfat

Julig Grönkålssallad

Grönkålssallad

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Skala rödbetorna
- Dela rödbetorna i klyftor och lägg på en plåt alt. ugnform med lite olivolja
- Ugnsrosta i ca 30 minuter tills de blivit mjuka
- Skölj grönkålen, skär bort den hårda stjälken och dela i något mindre bitar
- Stek grönkålsbladen i t.ex. [ghee](#) i en panna tills de blir mjuka
- Krydda med kanel och kryddpeppar och rör om
- Skala och filea apelsinerna
- Lägg upp salladen på ett fint fat och dekorera med lite valnötter

Salladen äts ljummen eller kall som ett härligt tillbehör på [julbordet](#).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
