

Marinerad kålsallad

MARINERAD KÅLSALLAD

För 6 personer

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

500 g	rödkål (strimlad)
100 g	grönkål (hackad)
1 st	rödlök
1 dl	olivolja
2 tsk	dijonsenap
0,5 dl	nypressad apelsinjos
2 st	röda äpplen
	valnötter
	havssalt/himalayasalt
	svartpeppar

HUSGERÅD

Kniv
Bunke
Skalkniv
Måttats
Visp
Citruspress

Allergiinformation: Receptet innehåller senap och valnötter.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Marinerad kålsallad

Marinerad kålsallad

Sallad i alla former är fantastiskt gott och något vi äter mycket av året om. Marinerad kålsallad är lite julig men passar utmärkt både på höstens och vinterns middagsbord.

Vad vi blandar i vår sallad beror lite på vad man kan hitta och då gärna sådant som är i säsong.

Under hösten och vintern blir det mycket kål och en Marinerad kålsallad smakar då gott att servera till både köttet, fisken och kycklingen. Den passar självklart fantastiskt fint att servera på buffébordet till jul. Så uppskattad och god!

Du förbereder denna kålsallad med fördel dagen innan du ska servera den och den håller sig flera dagar i kylan.

Så här gör du

- Strimla rödkålen fint och lägg i en stor bunke
- Hacka och tillsätt grönkålen
- Skala och strimla rödlöken och tillsätt även denna
- Rör samman så det blandar sig väl
- Salta och peppra, ganska rikligt



Marinad

- Vispa samman [olivolja](#), [dijonsenap](#) och den pressade apelsinjosens i en lite skål
- Häll marinaden över kålsalladen och blanda ihop så att det kommer marinad i hela salladen
- Sätt en plastfolie över bunken och ställ in i kylan, minst 6 timmar men gärna över natten

Vid servering

- Skiva äpplena i tunna klyftor och blanda ner i salladen
- Toppa med [valnötter](#)

Ät och Njut!

Vill du ha fler goda recept på [sallader](#) och [vegetariskt](#) så titta gärna runt i Paleoskafferiet och låt dig inspireras!

Paleo så gott och så enkelt!

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

Marinerad kålsallad



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare 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.
