

Grönkålssallad med rostade rödbetor och fetaost

Total tid **8 Min.** **8 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

1.139 kJ / 272 kcal

Fett: **6,7 g** Protein: **7,5 g**

Kolhydrater: **44 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

80 g	grönkål
1 knippe	knippe persilja
2	rödbetor
1	granatäpple
3 msk	russin
30 g	valnötter
50 g	fetaost
1 msk	olivolja
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	agavesirap
1 msk	citronsaft
1 tsk	torkad timjan
1 tsk	malen spiskummin

FÖRBEREDELSE

Steg 1

80 g grönkål - **1 knippe** knippe persilja - **2** rödbetor - **1** granatäpple - **3 msk** russin - **30** valnötter - **50 g** fetaost

Tvätta grönkålen, hacka den grovt tillsammans med persiljan. Rosta rödbetorna: slå in dem i aluminiumfolie och grädda i 200 °C i en timme eller tills de är mjuka. Ta bort skalet, låt dem svalna och skär dem i stora tärningar. Blanda med persilja, grönkål, russin, granatäpplekärnor, valnötter och smulad fetaost.

Steg 2

1 msk olivolja - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** agavesirap - **1 msk** citronsaft - **1 tsk** torkad timjan - **1 tsk** malen spiskummin
Vispa ihop ingredienserna till dressingen och häll över salladen precis innan servering.