

# Råt og godt



## Ingefær-rødkålsalat

50 g rødkål  
10-15 g frisk ingefær  
1 bladselleristængel  
1 limefrugt  
1 tsk honning

snittes groft,  
hakkes fint, og  
skæres i tynde skiver. Det hele kommes i en skål.  
presses, saften kommes i en lille skål,  
røres ud deri, blandingen hældes over salaten, og det hele blandes  
godt sammen og trækker et kvarters tid før servering.

Variation: server råsalaten pyntet med rucolablade.



## Kålsalat

15 g cashewnødder  
100 g broccoli  
100 g blomkål  
1 bladselleristængel  
100 g ananas  
½ rødløg  
½ fed hvidløg  
1 spsk persille  
½ limefrugt  
1 dl græsk yoghurt  
1 drys peber  
¼ tsk salt

ristes på en lille stegepande ved middel varme i cirka 5 minutter.  
og  
deles i små buketter.  
skæres i tynde skiver.  
skæres i tern.  
og  
hakkes fint.  
presses.  
kommes i en stor skål og røres sammen med løg, hvidløg, persille,  
limesaft samt  
og  
- der smages til – og alle de øvrige ingredienser vendes i.  
Kålsalaten stilles køligt indtil servering.



## Råsalat

100-150 g hvidkål  
½ æble  
½-1 limefrugt  
1-1½ dl græsk yoghurt  
[sødemiddel]

og  
rives groft, kommes i en skål – saft fra  
dryppes over, og det hele blandes godt.  
røres i, der smages til med  
efter behag, og råsalaten stilles køligt indtil servering.

Mere på vej...