

## Spidskålssalat med kerner og tranebær

200-250 g spidskål eller hvidkål  
5-10 blade ærtesalat i grove stykker  
1 rødløg eller 1 forårsløg  
50 g solsikkekerner  
50 g græskarkerner  
2 spsk blå birkes  
1-2 spsk sennepsfrø (Kan udelades)  
50-100 g tørrede tranebær

### Dressing

3 spsk æblecidereddike  
6 spsk koldpresset jomfruolivenolie  
1 tsk flydende honning  
salt og friskkværnet sort peber

Snit kålen og løg i papirtynde strimler og bland dem sammen i en skål sammen med salaten. Pisk dressingen sammen og vend den i salaten. Rist solsikke- og græskarkernerne, birkes og sennepsfrø på en tør pande ved middel varme, til de begynder at tage farve. Drys tranebær, kerner, birkes og sennepsfrø over salaten.

## Spidskål med karrydressing

½ spidskål eller hvidkål  
5 blade ærtesalat i grove stykker  
1 håndfuld mandler  
8 mørke abrikoser

### Dressing:

3 spsk majonæse  
saft fra ½ citron  
3 spsk olivenolie  
1 spsk karry og lidt salt

½-1 dl krydderurter efter eget valg (fx koriander, persille, oregano, timian, løvstikke)

Kålen snittes fint. Mandlerne hakkes groft, ristes i ovnen i 8 minutter ved 200°, drysses med salt og lidt Tamari (soja sauce). Abrikoserne hakkes fint. Dressing røres sammen og blandes med kålen. Salaten pyntes med ærtesalat, mandler og abrikoser.