



Rotfruktsallad

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: ÅSA CANNERHEIM, WASASKOLANS KÖK, SÖDERTÄLJE



Den här salladen är otroligt god och är ett grymt tillbehör till det mesta. Vill man lyxa till det ytterligare kan man addera en klick majonnäs och få en modern variant av cole slaw.

GÖR SÅHÄR

1. Strimla vitkål, purjolök, rödkål samt morot.
2. Plocka av grönkålen, ta bort stjälken i mitten och strimla den.
3. Lägg allting i en bunke.
4. Rosta fröna försiktigt i en panna.
5. Grovhacka persilja.
6. Blanda allting i bunken.
7. Blanda ihop ingredienserna till dressingen och vänd ner i salladen.

INGREDIENSER

4 portioner

- ¼ huvud vitkål
- ¼ huvud rödkål
- 1 morot
- 250 g grönkål
- 1 liten purjolök (ca 150g)
- ½ dl solrosfrön
- 2 msk hackad bladpersilja

50 portioner

- 4 vitkålshuvuden
- 4 rödkålshuvuden
- 12 morötter
- Ca 3 kg grönkål
- Ca 1,8 kg purjolök
- 6 dl solrosfrön
- 3,5 dl hackad bladpersilja

Dressing

4 portioner

- ½ tsk dijonsenap
- 1 msk äppelcidervinäger
- Rivet skal av 1 lime
- 1 msk japansk soja
- 1 msk rapsolja
- 2 msk olivolja
- 1 liten klyfta riven vitlök

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

