



COESLAW MED FENNIKEL OG SQUASH

Coleslaw er lækkert tilbehør til fx grillet eller stegt kød. Her er den i en variant med fennikel, squash gulerødder og fromage frais.

Opskriften gælder for 12 personer

Dressing

2 1/2 dl Karolines Køkken® Fromage frais 0,3%

3 spsk mager mayonnaise

4 spsk friskpresset appelsinsaft

1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

1 fennikel

2 squash

3 gulerødder

Rør det syrnede produkt sammen med mayonnaise, appelsinsaft, salt og peber. Snit fenniklen papirtyndt i strimler. Riv squash og gulerødder meget groft eller snit dem papirtyndt med en kniv. Vend grønsagerne i dressing, og lad salaten trække tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time - gerne fra dag til dag. Hæld evt. væde fra og rør om en gang inden servering. Smag til.

Kilde: Madskribent Marianne Odgaard

Pynt

grofthakket bredbladet persille

Energiindhold for hele retten: 2530 kJ , Energifordeling: , Fiber: 14,8 g , Protein: 21 % , Kulhydrat: 40 % , Fedt: 39 % , Alkohol: 0 %