Grønnkålsalat med søtpotet og feta



Ingredienser

♥ 2 søtpoteter (eller 1 stor)
♥ 1 ss olivenolje
♥ kvernet salt og pepper
♥ 200 g grønnkål
♥ 100 g pekannøtter (se tips)
♥ 3 ss honning
♥ 1 eple
♥ 100 g feta
♥ 1 dl granateplekjerner

Dressing:
♥ 3 ss olivenolje
♥ 3 ss eplesidereddik (se tips)
♥ 2 ss honning
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Start med å ovnsbake søtpotet. Jeg bruker 2 middels store. Del dem på midten og smør litt olivenolje på overflaten. Krydre med kvernet salt og pepper.

Bak søtpotetene midt i ovnen ved 200°C i 40 - 45 minutter, eller til de er møre. Fjern skallet og avkjøl.

Mens søtpotetene er i ovnen, renser du grønnkålen og skjærer bort harde stilker. Riv eller klipp grønnkålen opp i mindre biter. Ha grønnkålen i en bolle.

Sett bollen i kjøleskapet til søtpoteten er ferdig.

Gjør også klar pekannøttene. Ha dem i en stekepanne sammen med honningen. Varm opp til pekannøttene blir lett ristet og glaserte av honningen.

Fordel grønnkålen i en salatskål. Del den ovnsbakte søtpoteten i biter og ha dem over grønnkålen.

Skjær eplet i biter og dryss bitene over salaten.

Ha deretter over biter av fetaost, de honningglaserte pekannøttene og granateplekjerner.

Tips

♥ Rå grønnkål er nokså stritt å tygge på, men det gjør en virkelig stor forskjell å massere oljedressingen inn i grønnkålbladene og la dette stå en stund i kjøleskapet. Da både mykner grønnkålen og tar til seg den gode smaken av dressingen.

♥ Søtpoteter varierer veldig i størrelse, så tilpass mengden. Ovnsbakingen går raskere om du deler søtpoteten i mindre biter. Pass på så de ikke blir brent.

♥ Eplesidereddik er sunt, med det går fint å bruke annen type eddik også.

♥ Når du skal få granateplekjernene ut av granateplet, er det lurt å gjøre det i bolle med vann, så slipper du at det spruter rødfarge. Granateplekjernene synker til bunnen av bollen og er deretter lette å samle opp.

♥ Salaten kan varieres på ulike måter, og du kan supplere ingrediensene med for eksempel avokado og rødløk. Eller du kan bytte ut granateplekjerner med tørkede tranebær. Pekannøtter kan byttes ut med valnøtter. Du kan også bruke pinjekjerner som du rister i en tørr stekepanne. Et annet alternativ er (salte) mandler. Oljedressingen kan byttes ut med tahinidressing. Google "Kale and sweet potato salad" så får du opp mange varianter.

♥ Grønnkålsalaten kan gjøres mer mettende ved å tilsette for eksempel quinoa, kikerter eller pastaskruer - eller kyllingbiter. Dropp fetaosten dersom du ønsker å lage salaten vegansk.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/gronnkalsalat-med-sotpotet-og-feta