



Kålchips

200 g. grønkål
3 spsk. god olivenolie
2 tsk. salt
Eventuelt hvidløg

Fremgangsmåde:

- Sæt ovnen på 160 grader. Skyl kålbladene og skær de grove stængler af. Riv/skær bladene i stykker og fordel dem ad flere omgange på bageplader beklædt med bagepapir
- Dryp med olivenolie og drys med salt. Hvis du vil have dem til at smage af lidt mere, så brug presset hvidløg.
- Bag kålbladene i 5-10 min. Hold øje undervejs, så kålen ikke bliver sort i kanterne. Den skal være sprød, men stadig grøn og frisk at se på.
- Smag til med salt og måske et par dråber olie.

Grønkålspesto med solsikkekerner

3 dl finthakket grønkål
3 spsk. olie
1/2 fed hvidløg
1/2 dl solsikkekerner
Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Alt afhængig af om der ønskes en mild eller stærk hvidløgssmag – så kan hvidløg bruges rått eller lige skoldes med kogende vand – sidstnævnte mulighed giver en skøn mild hvidløgssmag i grønkålspesto
- Det hele kommes i en hakker, foodprocessor eller blender.
- Blend i et minutstid, til det er lækkert. Smag til og tjek om der skal mere olie i.
- Grønkålspestoen kan sagtens holde sig i køleskabet i et par dage.
- Lækkert som tapenade til brød, vendt i en pasta eller som dip til fritter

Salat med grønkål, æbler og græskar

2 æbler, f.eks. Cox Orange eller Ingrid Marie
3 dl. hakket grønkål
300 g. bagt græskar



Food Maker
Folkesundhed
Frichsparken 36 G
8230 Åbyhøj

Tel: 4185 7829
www.foodmaker.dk

En lille håndfuld solsikkekerner

Dressing:

1 spsk. grov dijonsennep

2 spsk. olie

1 spsk. lys vineddike evt. hvid balsamico

Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Fjern kernehus fra æblerne og snit dem fint. Fjern stokken fra grønkålen og snit bladene meget fint. Skær løg i små tern. Bland det hele tern af bagt græskar.
- Rør dressingen sammen, smag den godt til og bland den omhyggeligt med salaten.
- Drys med solsikkekerner!
- Lav evt. fritter af resten af græskaret og spis som sidevogn.