



## Spinatsalat med æble

Vi serverer spinatsalat med æble sammen med farsbrød med peberfrugtsovs og brune ris, som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

40 g pinjekerner  
50 g babyspinat  
300 g spidskål  
30 g grønne asparges (ca 3 stk)  
1 mellem æble  
2 spsk hvid balsamico eller æbleeddike  
2 spsk olivenolie  
1 tsk sukker  
salt  
peber

### Fremgangsmåde

Rist pinjekernerne på en tør varm pande.

Skyl spinat, snit spidskål fint, skær asparges i mindre stykker, og skær æblet i tynde både. Bland grønsagerne i en skål.

Rør balsamico/æbleeddike og olie sammen og smag til med salt, peber og sukker.

Vend dressingen i salaten, og pynt med ristede pinjekerner.

#### Tip!

Lad den gerne trække et par timer inden servering.



Opskrift: Spinatsalat med æble

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (99 g)
Energi	3033 kJ	512 kJ	505 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	56 g	9,46 g	9,33 g
Mættede fedtsyrer	7 g	1,18 g	1,17 g
Monoumættede fedtsyrer	28,3 g	4,79 g	4,72 g
Polyumættede fedtsyrer	17,9 g	3,03 g	2,99 g
Kulhydrat, tilgængelig	36,1 g	6,1 g	6,02 g
Sukkerarter	15,8 g	2,67 g	2,64 g
Kostfibre	10,7 g	1,8 g	1,78 g
Protein	14,3 g	2,41 g	2,38 g
Salt, NaCl	0,41 g	0,069 g	0,068 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g