inköpslistan.se

Av: jenny nilsson

Grönsaker, Tillbehör, Lättlagat

LÄTT COLESLAW

Ingredienser

$^{1}/_{2}$ huvud vitkål
1 st lök, gul
1,25 dl majonnäs, lätt
1 dl filmjölk, standard
$^{1}/_{2}$ dl kesella *(1 %)*
1 msk vinäger, vitvin
((eller, äppelcider))
1 tsk senap, fransk
$^{1}/_{2}$ tsk socker *(fruktsocker)*
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

Gör så här

1. Strimla vitkålen fint. Lägg strimlorna i ett durkslag. Häll kokande vatten över kålen två gånger. Låt kålen kallna.

2. Skala och riv moroten. Skala och finhacka löken. Blanda samman morot och lök med vitkålen.

3. Rör ihop majonnäs med kesella, senap, fil, fruktsocker och vinäger. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt dressingen och rör om väl så att allt blir blandat.

Näringsvärde per portion:
Energi: 166 kcal
Kolhydrater: 13 g
Protein: 5 g
Fett: 10 g