

### De sunde tranebær

Den spinkle busklignende plante findes vildtvoksende i den nordlige halvkugles tempererede områder. I Danmark findes tranebærbusken almindeligvis i Midt- og Vestjylland, Sydfyn og Nordsjælland.

Tranebærblomsten er rosenrød, 5-7mm lang og springer ud i juni – juli. Frugten bliver modnet i efteråret, hvor bærret har en mørkerød farve og et meget højt indhold af C-vitamin. Tranebær kan på flere områder sammenlignes med tyttebær.

Smag, farve og det høje C-vitaminindhold i tranebær minder meget om tyttebærrets.

Skal der til efterårets menu serveres almindelig "gammeldaws" rødkål, eller en vitaminrig rødkålssalat ?

## Rødkålssalat med tranebærsaft og tørrede tranebær

### 10 buffetportioner:

550 g fintsnittet rødkål

150 g æbler i små tern

50 g tørrede tranebær

40 g hakkede valnøddekerner

### Dressing:

1 dl Kolding tranebærsaft (koncentrat)

1 dl fløde 13%

### Tilbehør:

10 skiver lyst brød

Pisk en dressing af tranebærsaft og fløde

Bland rødkål, æbler, tranebær og valnøddekerner.

Vend salat og marinade sammen. Lad salaten trække et par timer.

TIPS. Salaten kan tilberedes dagen i forvejen.

*De tørrede tranebær kan udskiftes med rosiner.*

**Grøntsager pr. portion 100 g: ca. 90 g**

Næringsberegning pr. 100 g med brød

Energi: 515 KJ (120 kcal)

Protein: 10%

Kulhydrat: 60%

Fedt: 30%

Denne opskrift er udregnet som buffetportion til frikadeller, steg, vildt m.m. + brød.

Anvend også denne sunde salat til middagsretten sammen med kød og kartofler.

Opskriften er udviklet af Janne Bagger, Kræftens Bekæmpelse



Okt. 2002

***Rødkålssalat***