

# Hold 1, kålholdet

## Rødkål

Se separat opskrift på [WWW.BONCAT.DK](http://WWW.BONCAT.DK)

## Grønkålssalat

1 kg ordnet grønkål, skyl og tør

200 gram valnødder hakkede

10 æbler skåret i pæne små stykker

2 appelsiner, skåret i fileter, gem saften (pres i hånden gennem en si)

Bland det hele sammen med let hånd, anret i skål og fordel appelsinsaft, olivenolie og lidt lys eddike over, bland det i en skål først, med lidt salt og peber.