

Speltsalat med grønne bønner

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Speltkernene koges efter anvisningen på pakken - måske et par minutter kortere, da de stadig skal have bid. Speltkernerne afkøles. Kog bønnerne i vand tilsat salt i ca. 5 minutter. Hæld vandet fra og skyl dem under koldt vand. Lad bønnerne køle af. Skær evt. bønnerne over på midten.

Skær gulerødderne i tynde skiver og rødløg i tynde både.

Rør dressingen sammen af balsamico, olie, presset hvidløg, salt og peber.

Vend speltkerner, bønner, gulerødder og rødløg i dressingen.

Ingredienser

2 dl speltkerner (før kogning)

250 g grønne bønner

3-4 gulerødder

1/2 rødløg

Dressing:

2 spsk. mørk balsamico

4 spsk. olie

1 fed hvidløg

salt og peber