

VECKANS FAVORITER

LJUMMEN SALLAD MED HELKORN, BRYSSSELKÅL, SIDFLÄSK OCH ÄPPLE

Recept: Saltå Kvarn

INGREDIENSER

3 dl hel vetekärna
6 dl vatten till blötläggning
1 dl hasselnötter
500 g brysselkål
200 g rökt sidfläsk eller skinka
2 st syrliga äpplen
200 lagrad ost
2 msk balsamico
2 msk honung
0,5 dl olja
3 msk söt senap, gärna grovkornig
Smör, salt och svartpeppar

SÅ GÖR DU

Skölj vetekärnorna i kallt vatten och blötlägg dem i 8 timmar eller över natten. Koka den sedan i blötläggningvattnet i 1-1,5 timme. Håll koll så att det inte kokar torrt, tillsätt mer vatten om det behövs och salta först mot slutet av koktiden. Låt gärna vetet stå och eftersvälla en stund under lock.

Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna. Ansa brysselkålen, dela den på hälften och koka den i väl saltat vatten i ca 3 minuter. Skär fläsket eller skinkan i grova tärningar och dela äpplena och osten i fina bitar.

Stek fläsket krispigt i smör i en stekpanna. Tillsätt brysselkålen, balsamvinäger och honung. Låt koka i några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Blanda vetet med olja och senap. Toppa med brysselkål och fläsk, äpplen och ostbitar.