



## Perlebyggsalat med stegt spidskål, ærter og urtedressing

En mættende og frisk salat fyldt med sommergrøntsager og en grøn urtedressing. En rigtig dejlig frokost eller hverdagsaftensmad.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Aug



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

# Ingredienser

4 pers.

## Perlebyg

3 dl perlebyg

5 dl grøntsagsfond

## Urtdressing

1.5 dl solsikkekerner

1 bundte **bredbladet persille**

1 potte oregano

1 økologisk citron, skal og saft

¾ dl olivenolie

1 spsk æblecidereddike

1 tsk sirup eller honning

1 fed presset hvidløg

½ tsk salt

## Grøntsager

½ **rød spidskål**

1 kg **ærter i bælg**

*Opskriftsudvikling, styling og foto: Camilla Skov*

# Tilberedning

- 1 Kog perlebyggen efter anvisningerne på pakken — gerne med grøntsagsfond i stedet for salt. Dette kan sagtens gøres dagen inden for aftensmad på 15 minutter.
- 2 Rist solsikkekernerne på en varm pande, til de er gyldne. Lad køle en anelse af.
- 3 Skyl krydderurterne godt, og gem en god håndfuld krydderurter til pynt.
- 4 Blend resten af krydderurterne sammen med 2/3 af solsikkekernerne og resten af ingredienserne til dressingen. Smag til med salt og peber. Den skal være syrlig, frisk og salt.
- 5 Skær spidskålen i grove stykker, og steg på en varm pande i olie med et drys salt til den har godt med farve, men stadig har sprødhed.
- 6 Bælg ærterne, og læg dem eventuelt i en si og overhæld med kogende vand for at få endnu mere sødme frem og en smuk grøn farve.
- 7 Bland perlebyggen med urtedressingen og grøntsagerne.
- 8 Pynt med de resterende krydderurter og solsikkekerner.



## Tip

Salaten her er ekstra god med lidt smuldret feta på toppen.

