



Hvedesalat med æbler

Bløde korn blandet med sprøde knasende grønsager, persille og en veltilsmagt marinade - en fyldig og smuk salat, der kan gøre det ud for et måltid alene – bare med brød til. Men den vil også lykkes på en buffet eller som tilbehør til et stykke stegt fisk eller kød.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Aug – Dec



Dagligt grønt



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

200 g hel hvede, fx spelt

2 små eller et stort, gerne rødt æble

1 bundt bredbladet persille

1 bladselleri

1-2 spsk æbleeddike

4 skalotteløg

2 fed hvidløg

1½ spsk koldpresset rapsolie

75 g bacon, helst tørsaltet

Peber fra kværn

1-2 spsk rørsukker

Opskriften er fra "Spis igennem" af Claus Meyer og Arne Astrup.

Tilberedning

- 1 Overhæld hvedekornene med koldt vand, og lad dem trække køligt natten over. Pluk persillens blade af stilkene. Skær æblet og bladsellerien i tynde skiver. Fugt med lidt æbleeddike. Snit skalotteløget fint, og skær hvidløgsfeddene i småtern. Kog kornene møre i letsaltet vand tilsat persillestilke og evt. bladselleri- og løgrester. Det tager ca. 25 minutter. Hæld kornene i et dørslag (husk, du kan anvende kogelagen overalt, hvor du ville bruge en mild hønsebouillon!) og køl dem næsten af. Vend dem sammen med lidt æbleeddike og rapsolie, halvdelen af skalotteløget, bladselleri og æbler.
- 2 Skær baconen i små tern. Sauter dem gyldne og hæld det meste af fedtet fra. Sauter resten af skalotteløgene og alt hvidløget klart for svag varme i resten af baconfedtet. Vend det ned i kornene sammen med masser af persilleblade. Smag til med havsalt, peber, rapsolie, rørsukker og æbleeddike. Spis dejligt brød til.

