



Hjertesalat med spelt og æbler

Smuk og velsmagende salat - perfekt til fx lammefrikadeller, røget laks eller hellefisk.



Bedøm opskrift



30 min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

4-6 personer

1,5 dl perlespelt

4 hjertesalat / mini romaine

2 æbler

35 g tørrede tranebær eller granatæblekerner

35 g pinjekerner

1 håndfuld frisk mynte

Dressing

2 spsk æbleeddike

1 tsk honning

2 spsk rapsolie

Salt og peber

Opskrift og styling: Vibeke Lehn

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Kog perlespelten efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den.
- 2 Skær æblerne i små tern.
- 3 Rist pinjekernerne.
- 4 Pluk hjertesalaten i grove stykker, anret dem i en skål eller på et fad og drys den kogte spelt, æble, tranebær, pinjekerner samt mynteblade over.
- 5 Rør dressingen sammen, smag den godt til og dryp den over salaten, der serveres til det ønskede tilbehør.



Tip

Bulgur kan bruges i stedet for spelt.

