

Lun broccolisalat med speltkerner og ost

(2 personer)

Det skal du bruge:

1 portion lun broccolisalat med rødløg – se opskrift her (link indsættes)

100 g speltkerner (ca. 1½ dl)

2½ dl vand eller grøntsagsbouillon

½ pose frisk mozzarella ost (ca. 60 g)

Marinade:

½ citron

1 spsk. sennep efter smag

1 spsk. vand

salt, peber

Sådan gør du:

Tilbered broccolisalaten som angivet i opskriften. Vent med at pynte med mandlerne.

Kog speltkernerne i vand eller bouillon efter anvisning på emballagen.

Pres citronen, og pisk saften sammen med de øvrige ingredienser til marinaden.

Hæld marinaden over de varme speltkerner.

Bland spelt og broccolisalat, og pynt med mandler.

Servering:

Spis salaten som frokostret eller som madpakke.

Variation:

Du kan bruge hvede- eller bygkerner, ris, bulgur i stedet for speltkerner.

Salattem kan erstatte mozzarella.

Pr. person

Energi 1900 kJ/450 kcal

Fedt 16 g – Kulhydrat 45 g – Protein 25 g

Kulhydrat pr. 100 g 12 g

