

MIDDAGSKORN (4-5 porsjoner)



INGREDIENSER:

- 1,5 liter vann
- 250 g helkorn emmer
- 1/4 ts salt

FRAMGANGSMÅTE

- Kok opp vannet.
- Hell kornet oppi det kokende vannet
- La det småkoke i en times tid, evt. 35-40 minutter, dersom du har latt kornet ligge i bløt natten over.
- Smak til med salt mot slutten av koketiden.
- Middagskorn kan serveres som tilbehør til mange forskjellige middagsretter, og er et næringsrikt og godt alternativ til raffinert ris.

Bløtlegging: Emmer helkorn kan bløtlegges natten over, slik at fytinsyre brytes ned, og det generelle næringsopptaket bedres. Da forkorter du også koketiden, og kan regne med 35-40 minutters koking når kornet har vært bløtlagt.

TIPS! Om du koker en større mengde helkorn av gangen, kan du fryse det i porsjoner. Sett gjerne det ferdigkokte kornet i kaldt vannbad, så får du fortere avkjølt det før frysing. Den frosne porsjonen med helkorn vil tine på et øyeblikk, om du tar den i en kasserolle og heller kokende vann fra vannkokeren over det. La det eventuelt koke i et par minutter 😊