

URKORN-SALAT (6 porsjoner)

INGREDIENSER:

250 gram hele emmekorn = 7-8 dl ferdig kokt emmer

Cirka 1,5 liter vann

½ ts salt

1 gul paprika

1 rød paprika

1 brokkoli

1 blomkål

4 gulrøtter

½ rød løk



FRAMGANGSMÅTE:

Kok opp vannet.

Tilsett salt og helkorn, og la det småkoke i 1 time, dvs. til kornet er mykt.

Om du bløtlegger kornet i 8-10 timer, vil du korte ned koketiden til 35-40 minutter.

Kutt paprikaene i biter, og del brokkoli og blomkål i små buketter.

Gulrøttene skjæres i små staver, og løken i biter.

Når kornet er kokt, heller du det over i et dørslag, for å sile bort overflødig vann.

Grønnsakene stekes/wokes i olje (evt. en blanding av olje og vann) Smak til med salt og nykværnet pepper, evt. litt grillkrydder. Grønnsakene skal stekes lett, dvs. at det bør være litt tyggemotstand når de er ferdig stekt. Jeg pleier å steke en sort grønnsaker av gangen, ettersom grønnsakene har litt forskjellig steketid. Løken skal bare så vidt surre litt i stekepanna.

Alt blandes. Kanskje ønsker du å ha litt stekt kjøtt og saus til, ellers smaker det riktig godt med bare soyasaus og/eller sweet chilisaus også. Ypperlig både til middag og som lunsj- eller kveldsrett.