

HVEDEKERNER M/ MELON



Ingredienser

800 g Forkogte Hvedekerner, Durum
4 stk Cantaloupemelon (mellem størrelse)
2 stk rødløg, fint hakket
1 dl citronolie.
1 bakke blandet salat
Salt og peber

Fremgangsmåde:

- De forkogte hvedekerner hældes over med kogende vand (så det lige dækker kornene).
- Lad hvedekernerne stå og trække i ca. 30 minutter.
- Hæld hvedekernerne op i et dørslag og lad evt. overskydende væske dryppe af.
- Melonkødet skæres i fine tern, rødløg hakkes fint og den blandede salat plukkes groft.
- Vend durumkernerne med citronolie, melon, rødløg og den blandede salat.
- Smag til med salt og peber.

INFO BOX

Server hvedekernerne som tilbehør, eller som en variation for ris, pasta, bulgur, cous cous og kartofler, - de smager dejligt både kolde og varme.

Forkogte hvedekerner kan nemt bages med i brød, tilsæt dem direkte uden tilberedning.

Tilsæt også hvedekerner i risotto, gryderetter eller giv suppen fylde og smag med store durumkerner.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1025 kJ/ 245 kcal
Protein	6 g
Kylhydrat	48 g
Fedt	4 g
Kostfibre	7 g

PRODUKTDATA: MADKORN

Tilberedning af madkorn:

Perle - Kamut:

Skylles og koges i 40-45 minutter i letsaltet vand.

Forkogte hvedemerner:

Skylles og koges i 6 minutter, i letsaltet vand.

Kan også iblødsættes i kogende vand i 30 minutter.

Perlerug, Perlespelt og Perlebyg:

Skylles og koges i 25-30 minutter i letsaltet vand.



Kamut - Økologisk

Varenr.: 102151

Enhed: 6 x 1 kg



Ingredienser: Kæmpedurumkerner.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1460 KJ
Protein	15 g
Kulhydrat	61 g
- heraf sukkerarter	9,5 g
Fedt	2 g
- heraf mættede fedtsyre	0,2 g
Kostfibre	12 g
Salt	0,14 g



Perlerug

Varenr.: 102150

Enhed: 6 x 1 kg

Ingredienser: Polerede rugkerner

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1580 KJ
Protein	8 g
Kulhydrat	80 g
Fedt	2 g



Forkogte hvedekerner

Varenr.: 101802

Enhed: 4 x 1 kg



Ingredienser: Kerner af stor durum, varmebehandlet/puffet.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1380 KJ
Protein	11,4 g
Kulhydrat	60 g
heraf sukkerarter	0,9 g
Fedt	2,4 g
heraf mættede fedtsyre	0,3 g
Kostfibre	10 g
Natrium	0 g



Perlespelt

Varenr.: 101803

Enhed: 6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede speltkerner.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1570 KJ
Protein	13 g
Kulhydrat	73 g
Fedt	3 g



Perlebyg

Varenr.: 101801

Enhed: 6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede bygkerner.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1330 KJ
Protein	9 g
Kulhydrat	67 g
Fedt	1 g