

PERLEBYGSALAT M/ ABRIKOSER



Ingredienser

1 kg perlebyg
1,6 L vand
10 g salt
600 g tørrede abrikoser
200 g pinjekerner
2 dl hakket persille
1 dl frisk mynte

Dressing:

1 dl Olivenolie
1/2 dl Citronsaft
salt og peber

Fremgangsmåde:

- Perlebygene skylles før kogning.
- Kog bygene i vand i ca. 20 minutter, lad dem dampe færdige.
- Abrikosterne skæret i fine strimler.
- Pinjekernerne ristes på en tør hed pande, til de er gyldne.
- Krydderurterne hakkes fint.
- Dressingen blandes.
- Vend alle ingredienserne sammen og smag til med salt og peber.

INFO BOX

Perlebyg er afskallede og pole-
rede bygkorn med en fyldig og
cremet smag.

Prøv denne opskrift, som er med
inspiration fra det orientalske
køkken.

PRODUKTDATA: MADKORN

Tilberedning af madkorn:

Perle - Kamut:

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

Forkogte hvedekerner:

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