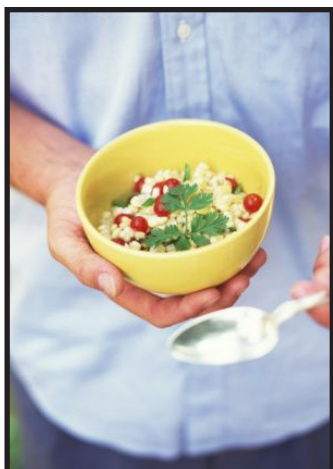


SPELTSALAT M/ TRANEBÆR & MANDLER



Ingredienser

400 g Perlespelt fra Havnemøllerne
4 æbler
4 pære
2 spsk citronsaft
2 fintsnittede rødløg
1 dl grofthakkede tørrede tranebær
1 dl grofthakkede mandler

Dressing:

1/2 dl olie
1 dl æbleeddike
2 spsk akaciehonning
Friske krydderurter f.eks kørvel
Salt og peber

Fremgangsmåde:

- kog Perlespelten i letsaltet vand i ca. 25 minutter. Hæld evt. overskydende væde fra og hæld koldt vand på. Hæld vandet fra, når perlespelten er afkølet
- udkærn og snit æbler og pærer i skiver eller tern, og vend dem i citronsaft
- snit rødløgene fint, hak tørrede tranebær og mandler i grove stykker
- vend perlespelt, løg, tranebær og mandler sammen
- rør dressing sammen i en skål, smag den godt til med salt og peber
- tilsæt dressing til perlespeltssalaten.
- lad salaten trække i 15-20 minutter
- vend krydderurterne i salaten lige før servering

INFO BOX

Salater har ofte svært ved at give den nødvendige mæthed. Derfor er tilføjelsen af korn godt for mæthedsfølelsen. Samtidig giver brugen af madkorn salaten karakter.

Denne salat kan også tilberedes med perlebyg eller store durumkerner.

PRODUKTDATA: MADKORN

Hos Cerealia Foodservice er vi stolte af at præsentere vores serie af madkorn.

Madkornene er ingredienser, som er nemme at håndtere i et storkøkken, se herunder hvorledes de tilberedes samt se forslag på de mange anvendelses muligheder:

Store Durumkerner, tilberedning:

Skal kun koge i 6 minutter, eller iblødsættes i kogende vand i 30 minutter.

Perlespelt og Perlebyg, tilberedning:

Skal koges i 25-30 minutter i letsaltet vand.

Madkorn anvendelses muligheder:

Alle madkornene er velegnede til sommerens sunde salater, eller som tilbehør til varme retter, som et frisk nyt pust istedet for ris, pasta eller bulgur. Tilsæt også Perlespelt og Perlebyg i sammenkogte retter. Ved bagning kan Store Durumkerner tilsættes direkte i dejen, uden fortilberedning. Kernerne ligger sig som hele gyldne korn i det færdige brød.



Forkogte Hvedekerner, Durum varenr. 101802

4 x 1 kg



Ingredienser: Hele store durumkerner, der er let varmebehandlet/ puffet.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1380 KJ/ 330 Kcal
Protein	11,4 g
Kulhydrat	60 g
Fedt	2,4 g



Perlespelt

varenr. 101803

6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede spelt.

Næringsindhold pr. 100 g.:

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



Perlebyg

varenr. 101801

6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede byg.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Energi:	1330 KJ/ 310 Kcal
Protein	9 g
Kulhydrat	67 g
Fedt	1 g