

STORE DURUMKERNER M/ MELON



Ingredienser

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

Fremgangsmåde:

- De store durumkerner hældes over med kogende vand (så det lige dækker kornene).
- Lad durumkernerne stå og trække i ca. 30 minutter.
- Hæld kernerne 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 de store durumkerner som tilbehør, eller som en variation for ris, pasta, bulgur, cous cous og kartofler, - de smager dejligt både kolde og varme. De store durumkerner kan nemt bages med i brød, tilsæt dem direkte uden tilberedning. Tilsæt også durumkerner 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 |