

Italiensk korngryns sallad

Antal portioner: 12

6 dl korngryn
21 dl vatten
1.5 tsk salt
18 st små färska rödbetor
3 st citron, saft och rivet skal
3 dl rostade och grovt hackade hasselnötter
6 msk grovt skuren basilika
150 g rucola
450 g lufttorkad skinka
6 msk grovt riven parmesan



Tips

1 portion innehåller: 245 kcal/975 kJ, 13 g fett, 4 g fibrer

Gör så här

1. Koka upp korngryn, vatten och salt. Sjud under lock i ca 25 minuter. Låt svalna.
2. Tvätta men skala inte rödbetorna. Koka dem i lättsaltat vatten tills de är mjuka. Koktiden varierar mycket beroende på hur mjälla de är.
3. Häll av kokvattnet, spola med kallt vatten och gnugga bort skalet.
4. Blanda korngrynen med citron, hälften av nötterna, basilika och grovt riven rucola. Smaka av med salt och svartpeppar.
5. Skär rödbetorna i klyftor och lägg dem och skinkan på korngrynssalladen. Strö över resten av nötterna och parmesan.