

Salat med sød kartoffel og perlespelt

Ingredienser

Bagte søde kartofler

- 300 g sød kartoffel
- 2 spsk. olie
- 1/2 tsk. salt

Dressing

- 3 spsk. creme fraiche
- 1 god håndfuld basilikum
- 1 spsk. citronsaft
- salt og peber

Andet

- 125 g frisk spinat
- 150 g perlespelt (målt inden kogning)
- 1/2 rødløg
- 1/2 dåse sorte bønner (200 ml)
- 1 avocado
- 50 g fetaost

Sådan gør du

1. Start med at bage de søde kartofler og koge perlespelt: sød kartoffel skrælles (kan undlades) og skæres i tern. Vendes i olie og salt og bages i en 200 grader varm ovn i små 20 minutter. Perlespelt koges efter anvisning.
2. Skyl spinat og dup det tørt, kom det på en stor tallerken
3. Lav din dressing imens du venter på bagetider: kom alle ingredienser i en minihakker eller food processor og kør til det er blendet.
4. Snit rødløg i tynde skiver, skær avocado i tern og dræn dåsen med sorte bønner + skyl dem.
5. Kom de bagte søde kartofler og perlespelt over spinatbunden.
6. Kom rødløg, bønner, avocado og feta over salaten. Top med dressingen