

Speltsalat

Ingredienser

Speltsalat med krebsehaler

- 100 g krebsehaler
- 100 g frisk spinat
- 100 g kogte speltkerner
- 100 g optøede edamamebønner (jeg købte dem der er pillet på frost)
- 1 lille håndfuld frisk dild (knap 1 bundt)
- 1 avocado
- 1 håndfuld mandler

Dressing

- 1/4 dl olie
- skal fra 1/2 lime eller citron
- saft fra 2 spsk. lime eller citron
- 1 lille tsk. agavesirup
- salt og peber

Sådan gør du

1. Start med at koge speltkernerne
2. Rengør spinaten og kom den i en skål
3. Bland dressing sammen
4. Vend speltkerner og spinat rundt i dressing
5. Hæld edamamebønnerne i en skål og hæld kogende vand over dem, så de tør op. Hæld så vandet fra og kom bønnerne ned til salaten
6. Kom krebsehaler, frisk dild og avocado ved
7. Rist mandlerne på en tør pande og hak dem groft – drys dem over salaten