

Speltsalat med grillede peberfrugter

Opskrift til 3-4 personer

Ingredienser

- 1/2 pakke rucola
- 1/2 rød peberfugt
- 1/2 gul peberfrugt
- 1 dl speltkerner (målt inden det koges)
- en lille håndfuld feta
- en lille håndfuld oliven
- 1/4 rødløg
- 1 lille håndfuld pinjekerner
- en smule olivenolie, en squeeze citronsaft og et drys salt

Sådan gør du

1. Start med at kog speltkernerne
2. Skær peberfrugterne ud i mindre stykker og steg dem på en pande i olie ved ret hård varme, de må gerne få lidt grillstriber eller sprødhed.
3. Rist pinjekernerne af på en pande, til de bliver gyldne
4. Snit rødløg.
5. Skyl rucola og dup det tørt, kom det på et fad
6. Kom så speltkerner, grillede peberfrugter, rødløg og oliven over salaten.
7. Top med feta og pinjekerner.
8. Kom en smule olivenolie, en squeeze citronsaft og et drys salt over det hele.