

Speltsalat med feta

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Speltkernene koges efter anvisningen på pakken - måske et par minutter kortere, da de stadig skal have bid. Speltkernerne afkøles. Kog aspargesene 3-4 minutter i letsaltet vand. Hæld vandet fra og kom koldt vand over, så kogningen stoppes. Skær asparges i passende stykker. Snit forårsløgene fint. Skær de soltørrede tomater i strimler.

Bland speltkerner, asparges, forårsløg, soltørrede tomater og feta. Kom lidt olie fra de soltørrede tomater over og smag til med salt og peber. Lad salaten trække en halv times tid før servering.

Ingredienser

2 dl speltkerner (før kogning)

1 bundt asparges

1 bundt forårsløg

4-6 spsk. hakkede soltørrede tomater i olie

100 g feta

½-1 spsk. olie fra de soltørrede tomater

salt og peber