

Speltsalat med blåbær

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

150 g perlespelt
1/2 spidskål
1 forårsløg
50 g soltørrede tomater
1 rød peberfrugt
1/2 bundt persille
125 g blåbær

Dressing:

2 spsk. olie
2 spsk. citronsaft
1 spsk. akaciehonning
salt og peber

Beskrivelse

Kog perlespelten efter anvisningen på pakken. Lad den dryppe af i en si.

Bland olie, citronsaft, honning, salt og peber.

Snit spidskål og forårsløg. Skær soltørrede tomater og peberfrugt i små tern. Hak persillen groft. Bland grøntsager og perlespelt i dressingen. Pynt med blåbær.