



LOKALA BALJVÄXTER

Sallad på gulbetor, grön delikatesslins, fänkål och dill

4 PERSONER

Detta är en matig och färgrik sallad, full med smaker och är underbar till nystekt sill eller varför inte som ett tillbehör till en buffé. Glöm inte att salladen gärna får stå och dra lite så smakar gulbetorna ännu mer.

Ingredienser 🌿

600 g gulbetor

1 dl gröna delikatesslins

1 msk äppelcidervinäger

1 tsf vitlök, finrivet

2 msk rapsolja

2 msk grovkornig senap

salt

peppar

½ st fänkål

2 st salladslök, strimlad

0,5 dl grovt skuren dill

Gör så här

1. Koka betorna i saltat vatten och koka linserna enligt anvisningen på förpackningen.
2. Gnid loss skalet på betorna när de svalnat. Skär i grova bitar. Blanda vinäger, vitlök, rapsolja, senap, salt och peppar. Häll det över betorna och låt dra några minuter. Smaka av efter en stund.
3. Skär tunna strimlor av fänkålen. Fräs med lite olja i en stekpanna, försiktigt så att de behåller sin spänst. Salta lite försiktigt.
4. Vänd runt betorna med linser, salladslök, fänkål och dillen. Smaka av. Häll upp på ett serveringsfat och dra ett varv med pepparkvarnen.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne
FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no 727402 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsföreningen
Skåne