



Салата със спелта и земна ябълка

⌚ 45—60 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Зелена или обикновена спелта
2 бр.	Лук шалот
1 с.л.	Зехтин
Шепа	Зелена салата фелд или рукола
1 бр.	Морков
1 бр.	Земна ябълка
1 бр.	Праз
2 с.л.	Зехтин
1 ч.л.	♦ Риган, ронен

За дресинга

2 с.л.	Зехтин
1 с.л.	Ябълков оцет
1 ч.л.	Дижонска горчица
1 ч.л.	Мед
	♦ Морска сол
	♦ Черен пипер на зърна

- 1 Пригответе спелтата според инструкциите на пакета. След това отцедете водата и оставете спелтата да се охлади в голяма купа.
- 2 Обелете моркова и земната ябълка. Нарежете на тънки лентички или кубчета.
- 3 Овкусете зеленчуците с 1 с.л. зехтин, сол, черен пипер и риган. Разпределете върху тава, покрита с хартия за печене и пригответе на фурна за около 15 минути на 200°C.
- 4 Измийте прера и нарежете на тънки кръгчета. Добавете към зеленчуците във фурната за последните 5 минути от готвенето.
- 5 Пригответе дресинга за салатата като разбъркайте всички необходими съставки.
- 6 Сотирайте шалота на тиган с 2 с.л. зехтин на умерен огън.
- 7 Разбъркайте спелтата със зелената салата, шалота и зеленчуците от фурната. Овкусете с дресинга и добавете още сол и черен пипер, ако е необходимо.

