



Vintersallad med gula ärtor

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



GÖR SÅHÄR

Dag ett:

Blötlägg de gula ärtorna.

Dag två:

1. Koka de blötlagda ärtorna i ca 60 minuter i lättsaltat vatten. Kyl ned.
2. Hacka äpple och persilja och riv rättikan. Blanda försiktigt äpple och rättika med ärtorna och spara persiljan vid sidan av.
3. Rör ihop kryddorna, vinäger och olja till en dressing.
4. Vänd ned dressingen i salladen och garnera med persilja.

INGREDIENSER

4 portioner

- 2 dl torra gula ärtor
- 1 äpple
- ½ rättika
- 2 msk hackad bladpersilja
- 2 msk äppelcidervinäger
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk chilipeppar
- 1 tsk curry
- 1 tsk hel kummin
- Salt och svartpeppar

50 portioner

- 2,5 liter torkade gula ärtor
- 12 äpplen
- 2st rättikor
- 3,5 dl hackad bladpersilja
- 3,5 dl äppelcidervinäger
- 3,5 dl rapsolja
- 4 msk chilipeppar (ca 25 g)
- 4 msk curry (ca 25 g)
- 4 msk hel kummin
- Salt och svartpeppar

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

