



# Korngrynssallad med spenat och saltorkade tomater

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



## GÖR SÅHÄR

1. Koka korngrynen i vatten och salt på svag värme ca 35-40 min.
2. Skala och finhacka rödlöken. Skala och grovriv morötter samt rotselleri.
3. Håll av och spara oljan från de saltorkade tomaterna. Skär tomaterna i tunna skivor.
4. Tvätta och torka citronen. Riv skalet med zestjärn eller rivjärn.
5. Håll av vattnet från korngrynen och spola dem i kallt vatten. Blanda gryn med alla grönsaker, citronsäst och persilja.
6. Rör samman ingredienserna till dressing. Håll den över salladen och rör om.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

- 2 dl korngryn
- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- 1 rödlök
- 1 morot
- 1 näve färsk spenat
- 50 g rotselleri
- 200 g saltorkade tomater
- Zest från 1 citron
- 1 knippe hackad persilja

### Salladsdressing:

- ½ dl olja från tomaterna
- Citronsäst
- Salt och peppar

### 50 portioner

- 2,4 liter korngryn
- 12 liter vatten
- 4 msk salt
- 12 rödlökar
- 12 morötter
- 100 g färsk spenat
- 600 g rotselleri
- 2,4 kg saltorkade tomater
- Zest från 12 citroner
- 3 dl hackad persilja

### Salladsdressing:

- 6 dl olja från tomaterna
- Citronsäst
- Salt och peppar

### 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](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

