



Sommartabbouleh med helt korn

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



GÖR SÅHÄR

1. Koka kornet enligt kokinstruktion i receptet "Korn i sallad" (se Recept - Baskosten).
2. Finhacka rödlök, tomat och persilja och blanda tillsammans med det kokta kornet.
3. Tillsätt rapsolja, citronsaft och salta och peppra efter smak.

INGREDIENSER

4 portioner

- 2 dl kokt helt korn
- 4 tomater
- 1 rödlök
- 6 msk finhackad bladpersilja
- 4 msk kallpressad rapsolja
- 2 msk citronsaft
- Salt och svartpeppar

50 portioner

- 2,5 liter kokt helt korn
- 50 tomater
- 12 rödlökar
- 10 dl finhackad bladpersilja
- 7 dl kallpressad rapsolja
- 3,5 dl citronsaft
- 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.

