



# Vintertabbouli med helt korn

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



## GÖR SÅHÄR

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Koka korn enligt anvisning på förpackningen och låt svalna.
3. Plocka grönkålen från stammen och lägg på en plåt, ringla lite olja och salta, rosta i ugnen ca 10 min till grönkålen känns krispig, ta ut och låt svalna.
4. Fintärna kålrabbi, rödlök, kokt gulbeta, blomkål, äpple och persilja och blanda tillsammans med det kokta kornet.
5. Tillsätt rapsolja, citronsaft, salt och peppar efter smak.
6. Avsluta med att försiktigt vända ner grönkålschipsen. Servera!

Tips! Mycket gott att servera tillsammans med rostat dinkelpitabröd. Vill man ha lite mer sötma så kan man tillsätta lite äppelcidervinäger.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

- 2 dl kokt hel korn
- 1 st kålrabbi
- 1 st rödlök
- 1 stor kokt gulbeta
- ½ blomkålshuvud
- 6-8 grönkålsblad
- 1 svenskt äpple
- 6 msk finhackad bladpersilja
- 4 msk kallpressad svensk rapsolja
- 2-3 msk 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](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

