



DUKKAH

- ½ dl. sesamfrø
- ½ dl. græskarkerner
- ½ dl. solsikkekerner
- 1 spsk. koriander frø
- 1 spsk. spidskommen
- ½ dl. flagesalt

Rist alle ingredienser, på nær salt, på en varm tør pande til de tager farve. Kom dem derefter i en morter og stød dem. Tilsæt salt og stød det sammen med krydderierne.

Tips. Brug dukkahen som drys over salater, kød, fisk og grøntsager. Friskt bagt brød, hvor man dypper brødet i god jomfruolivenolie og derefter i dukkah.





KORN – TABOULLEH

- MED RØDBEDE, GRANATÆBLE OG MYNTE

1½ dl. perlespelt

2 stk. store rødbeder

25 g. pinjekerner

½ dl. friske, hakkede krydderurter. Fx mynte og persille

Kerner fra ½ granatæble

Olivenolie

Salt og peber

Dressing:

½ fed presset hvidløg

1 spsk. olivenolie

½ spsk. granatæblebalsamico

Salt og peber

Skræl rødbederne og skær dem i små tern. Vend dem i en smule olie, groft salt og lidt peber. Bag dem i 20-25 min ved 200 grader.

Skyl perlespelten godt og kog den efter anvisningen.

Rist pinjekernerne gyldne. Rør alle ingredienser til dressing sammen.

Vend perlespelt, de bagte rødbeder, pinjekerner, halvdelen af krydderurterne og halvdelen af granatæblekerne sammen. Drys med resten.

17. 2014
SEPTEMBER

STOREsmagedag

korn & kerner

– kerne godt køkken



SYLTEDE RØDLØG

- MED FENNIKEL

2 rødløg

1 dl. eddike

1 dl. sukker

1 spsk. salt

Friskkværnet peber

1 tsk. fennikelfrø

Skær rødløg i tynde både. Bring eddike, sukker, salt, peber og fennikel i kog, og lad det koge til sukkeret er opløst. Hæld eddikelagen over rødløgene og luk glasset. Sæt glasset på køl i nogle timer.