

## Varm höstärtsallad med rostade rotfrukter och grönkålspesto



4 personer

1 dl höstärt, torkade

3 msk olivolja

1 tsk rivet citronskal

1 msk färskpressad citronjuice

1 krm salt

1 krm malen svartpeppar

1 kg rotfrukter, t ex potatis, morot, palsternacka, röd- eller gulbetor, rotselleri och sötpotatis

2 tsk torkade örtekryddor, t ex rosmarin, salvia och timjan

1 tsk salt

2 krm malen svartpeppar

basilikablad eller persilja att strö över vid servering

*Grönkålspesto:*

2 dl valnötter

100 g färsk grönkål

1 vitlösklyfta

1 dl olivolja

2 dl riven parmesan

salt och malen svartpeppar

Blötlägg och koka höstärterna enligt anvisningen på förpackningen. Låt rinna av och svalna.

Vänd runt dem med 1 msk av oljan, rivet citronskal och -juice, salt och svartpeppar.

Sätt ugnen på 225°C.

Skala och dela rotfrukterna i mindre bitar. Använder du betor så skär dem i mindre bitar än annat, de tar längre tid i ugnen.

Lägg rotfrukterna i en långpanna eller stor ugnform. Ringla över resten av oljan och strö kryddor, salt och peppar över. Blanda runt. Rosta mitt i ugnen i ca 30 minuter eller tills grönsakerna är mjuka och har fått färg. Strö över ärterna de sista 5 minuterna.

*Grönkålspesto:* Rosta valnötterna ett par minuter i en torr, het stekpanna. Låt svalna.

Ansa och repa bladen från grönkålen. Skala vitlöken. Mixa grönkål, vitlök och valnötter grovt i en matberedare. Tillsätt olja och parmesan och mixa kort igen. Krydda med salt och peppar.

Späd ev med vatten om peston är för tjock.

Strö basilika eller persilja över salladen vid servering. Bjud med peston.

Recept: Lina Wallentinson

Foto: Salt Communication

## Ärtig bowl med äppelquinoa, morotshummus & smulad fetaost 4 personer



### *Morotshummus:*

100 g Vreta gulärt, torkade  
200 g morot  
1 tsk salt  
½ dl olivolja  
2 finhackade vitlösklyftor  
1 ½ msk äppelcidervinäger  
1 krm chiliflakes

### *Äppelquinoa:*

3 dl quinoa Vikinga, torkade  
3 msk olivolja  
3 msk äppelcidervinäger  
1 tunt skuret äpple  
1 dl strimlade myntablåd  
salt och malen svartpeppar

### *Till servering:*

svarvad eller hyvlad polkabeta  
smulad fetaost  
rostade pumpa- eller hampfrön

*Morotshummus:* Blötlägg och koka Vreta gulärt enligt anvisningen på förpackningen. Låt svalna.

Skala och skär moroten i mindre bitar. Koka helt mjuka i saltat vatten. Häll av och låt svalna lite.

Mixa alla ingredienser i en matberedare till en slät hummus. Smaka av med salt och peppar. Späd ev med lite vatten.

*Äppelquinoa:* Koka quinoan enligt anvisningen på förpackningen. Låt svalna lite. Blanda med olja och vinäger. Vänd ner äpple och mynta. Smaka av med salt och peppar.

Lägg upp quinoan i skålar. Toppa med hummus, polkabeta, smulad fetaost och rostade frön.

Recept: Lina Wallentinson

Foto: Salt Communication

## Spread på korallins med rostad vitlök och morot



En mycket användbar spread. Prova att servera den till dina favoritsnacks, på bröd eller som röra till sallad eller andra huvudrätter.

1 1/2 dl korallins Rosana, torkade  
3 dl vatten  
1 tsk havssalt  
3/4 dl (40 g) russin  
4 vitlösklyftor, skalade  
2 morötter  
1 dl rapsolja neutral  
1 dl av kokspadet från linserna  
rostad rapsolja eller sesamolja efter smak  
1 bit färsk gurkmeja  
1 krm svartpeppar, nymalen  
1 tsk havssalt  
vit vinäger, gärna champagnevinäger

Skölj och koka linserna med vattnet och 1 tsk havssalt. Tillsätt russinen när linserna börjar mjukna och koka klart.

Sila av vätskan, spara 1 dl av kokvattnet.

Skala och skiva morötterna tunt. Hetta upp oljan i en stekpanna, tillsätt vitlöksklyftorna och moroten. Stek under omrörning tills de är rostade och mjuka. Spara oljan.

Mixa linser, grönsakerna och den sparade oljan. Tillsätt ca 1 dl av kokspadet till önskad konsistens.

Smaka av med gurkmeja, vinäger, salt och peppar

Recept: Fredrik Hedlund

Foto: Salt Communication

## Linssallad med krutonger, tomater & basilika



4 personer

4 dl Gotlandslins, torkade  
300 g ljust dagsgammalt bröd, gärna surdeg  
3 msk olivolja  
300 g körsbärstomater  
1 dl svarta oliver  
1 kruka basilika

### *Dressing:*

$\frac{3}{4}$  dl olivolja  
2 msk färskpressad citronjuice  
1 finhackad vitlöksklyfta  
3 msk balsamvinäger  
salt och peppar  
ev riven mozzarella till servering

Koka linserna enligt anvisning på paketet tills de är mjuka men med lite tuggsmotstånd kvar. Häll av och låt rinna av. Låt linserna svalna något och lägg dem i en skål.

Rör ihop alla ingredienser till dressing, smaka av med salt och peppar. Häll dressing över linserna och vänd runt.

Skär brödet i ca 2 cm stora bitar. Stek på medelvärme i oljan i en stekpanna tills det blir frasigt och gyllene.

Skär tomaterna i halvor. Blanda linserna med tomater, oliver och riven basilika. Strö krutonger och ev riven mozzarella över.

Recept: Lina Wallentinson

Foto: Salt Communication