

pumpa- och dadelsallad med ädelost

4 pers

Ingredienser:

3,6 dl mathavre eller matvete
3 dl vatten
1 st vitlöksklyfta
500 g pumpa t.ex. butternut
0,5t sk kanel
3-4 msk Olivolja
6 st dadlar
1 pkt ruccola
1 dl bladpersilja, hackad
0,5 st citron, saften
100 g ädelost
4 msk valnötter
salt
svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

Dela pumpan i mindre bitar. Lägg på en plåt och krydda med kanel, salt, peppar och ringla över olivolja. Rosta i ugn ca 20 minuter eller tills pumpan är mjuk.

Koka mathavre med vitlöksklyftan. Mosa sedan klyftan och blanda med mathavren.

Dela dadlarna i mindre bitar. Stek dem i en stekpanna med olivolja i 1-2 minuter. Strö över lite salt.

Blanda mathavre, pumpa, ruccola och persilja och lägg på en tallrik. Tillsätt citronsaften och blanda runt. Krydda med salt och svartpeppar. Toppa med dadlar, ädelost och valnötter. Ringla över olivolja. Servera.



pumpa- och dadelsallad med ädelost

4 pers

Ingredienser:

3,6 dl mathavre eller matvete
3 dl vatten
1 st vitlöksklyfta
500 g pumpa t.ex. butternut
0,5t sk kanel
3-4 msk Olivolja
6 st dadlar
1 pkt ruccola
1 dl bladpersilja, hackad
0,5 st citron, saften
100 g ädelost
4 msk valnötter
salt
svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

Dela pumpan i mindre bitar. Lägg på en plåt och krydda med kanel, salt, peppar och ringla över olivolja. Rosta i ugn ca 20 minuter eller tills pumpan är mjuk.

Koka mathavre med vitlöksklyftan. Mosa sedan klyftan och blanda med mathavren.

Dela dadlarna i mindre bitar. Stek dem i en stekpanna med olivolja i 1-2 minuter. Strö över lite salt.

Blanda mathavre, pumpa, ruccola och persilja och lägg på en tallrik. Tillsätt citronsaften och blanda runt. Krydda med salt och svartpeppar. Toppa med dadlar, ädelost och valnötter. Ringla över olivolja. Servera.



pumpa- och dadelsallad med ädelost

4 pers

Ingredienser:

3,6 dl mathavre eller matvete
3 dl vatten
1 st vitlöksklyfta
500 g pumpa t.ex. butternut
0,5t sk kanel
3-4 msk Olivolja
6 st dadlar
1 pkt ruccola
1 dl bladpersilja, hackad
0,5 st citron, saften
100 g ädelost
4 msk valnötter
salt
svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

Dela pumpan i mindre bitar. Lägg på en plåt och krydda med kanel, salt, peppar och ringla över olivolja. Rosta i ugn ca 20 minuter eller tills pumpan är mjuk.

Koka mathavre med vitlöksklyftan. Mosa sedan klyftan och blanda med mathavren.

Dela dadlarna i mindre bitar. Stek dem i en stekpanna med olivolja i 1-2 minuter. Strö över lite salt.

Blanda mathavre, pumpa, ruccola och persilja och lägg på en tallrik. Tillsätt citronsaften och blanda runt. Krydda med salt och svartpeppar. Toppa med dadlar, ädelost och valnötter. Ringla över olivolja. Servera.



pumpa- och dadelsallad med ädelost

4 pers

Ingredienser:

3,6 dl mathavre eller matvete
3 dl vatten
1 st vitlöksklyfta
500 g pumpa t.ex. butternut
0,5t sk kanel
3-4 msk Olivolja
6 st dadlar
1 pkt ruccola
1 dl bladpersilja, hackad
0,5 st citron, saften
100 g ädelost
4 msk valnötter
salt
svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

Dela pumpan i mindre bitar. Lägg på en plåt och krydda med kanel, salt, peppar och ringla över olivolja. Rosta i ugn ca 20 minuter eller tills pumpan är mjuk.

Koka mathavre med vitlöksklyftan. Mosa sedan klyftan och blanda med mathavren.

Dela dadlarna i mindre bitar. Stek dem i en stekpanna med olivolja i 1-2 minuter. Strö över lite salt.

Blanda mathavre, pumpa, ruccola och persilja och lägg på en tallrik. Tillsätt citronsaften och blanda runt. Krydda med salt och svartpeppar. Toppa med dadlar, ädelost och valnötter. Ringla över olivolja. Servera.

