Fresh byggrynssalat med kikerter og urter

Det er søndag og sol og lukten av engangsgriller henger tungt over Oslo. Selv er jeg glad i grillmat, men aller best liker jeg tilbehøret. Denne salaten er utrolig frisk og lett, samtidig gjør byggrynet at den metter godt. Anbefales!

Du trenger:

ca 2,5 dl ferdig bløtlagt byggryn, tilberedt etter anvisning på pakken (kan erstattes med bulgur/couscous

1 rød paprika, i små terninger

1 agurk, skrelt og frø fjernet, i små terninger

1 avocado i terninger

1 boks kikerter, avrent lake og skylt

0,25 rødløk, finhakket

1 håndfull dill, finhakket

1 håndfull persille, finhakket

saft av ca 1 sitron

0,5 dl olivenolje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

1 ts malt cummin

1 ts sukker

nykvernet pepper

ca 0,5 ts salt, smak deg frem

Slik gjør du:

Bland sitron, hvitløk, olje, salt, sukker, cummin og olje i en liten skål og sett til side.

Vend resten av ingrediensene i en større bolle og hell over dressingen. Bland godt og sett kjølig til servering.

Kos deg.

Sukkerfri panna cotta med jordbærsaus (og Natreen)

ANNONSE

Det nærmer seg 17.mai, en av mine favorittdager! Her i huset ventes det storinnrykk med gjester fra fjern og nær og alle gleder seg til salig kos og kaos. Men i vår familie er det litt ulike utfordringer når det gjelder kosthold, hvilket betyr at jeg alltid lager både et glutenfritt og et sukkerfritt alternativ til dessertbordet. Denne kremete panna cottaen toppet med en frisk jordbærsaus inneholder hverken sukker eller gluten, og smaker helt nydelig. Hipp hurra!

Til panna cottaen:

(nok til 4-5 posjoner, avhengig av størrelse)

3 dl kremfløte

1,5 dl gresk yoghurt

1 vaniljestang

1,5 plate gelatin

2 ss Natreen strø

Til jordbærsaus:

400 g jordbær (frosne går fint)

2 ts flytende Natreen

1 dl vann

ca 1 ts sitronsaft

Friske bær, til servering

Slik gjør du:

Splitt vaniljestangen og skrap ut frøene. Ha frø, vaniljestang og fløte i en gryte og varm opp til rett under kokepunktet. Den skal ikke koke. Trekk kjelen til side og ha i yoghurt og Natreen. La trekke i ca 10 minutter. Legg gelantin i kaldt vann i 5 minutter. Ta ut vaniljestangen og varm opp fløteblandingen til rett under kokepunktet. Klem vannet ut av gelantinplatene og ha i den varme væsken. Rør til gelantinen er oppløst. Ha over i porsjonsformer, feks vinglass eller lignende. Avkjøl og settes så kaldt over natten.

Tin jordbærene litt på kjøkkenbenken, om du bruker frosne. Kok opp vann. Trekk kjelen til side og ha i jordbærene. (Om de er frosne, må de stå å få tine litt). Kjør bær og vann glatt med en stavmikser og ha i Natreen. Smak til med sitronsaft.

Server panna cotta med jordbærsaus og friske bær.

Kos deg.