

Brödost i spenatsås, äppelcoleslaw och matkorn

4 portioner

Arbetsordning:

Gör färdigt äppelcoleslawen och låt den marineras

Förbered spenatsåsen

Koka upp matkornen

Spenatsås:

1 lök

2 vitlöksklyftor

1 msk (cirka 1 cm) färsk ingefära

2 msk rapsolja

1 msk tomatpuré

½ tsk chiliflingor

1–2 tsk garam masala (eller spiskummin)

300 g (2 påsar) fryst, hackad spenat

1½ dl matgrädde (eller matlagingsgrädde gjord på havre t.ex. Fazer Aito)

350 g brödost

¾ tsk salt

Skala och hacka löken, vitlöksklyftorna och ingefäran.

Fräs löken i olja på låg värme tills den är mjuk. Tillsätt tomatpuré, ingefära, chili och garam masala och fräs ytterligare några minuter. Tillsätt spenat och grädde. Värm tills spenaten smälter. Rör om då och då.

Tärna brödsten medan spenaten smälter. Rör ner ostbitarna och värm upp, men inte så att det kokar. Smaka av såsen med salt.

Tips! Färsk ingefära är lätt att skala med en sked.

Äppelcoleslaw:

100 g vitkål

1 morot

2 äpplen

½ rödlök

½ kruk bladpersilja

Sås:

½ dl rapsolja

2 msk vitvinsvinäger

1 tsk socker

½ tsk salt

¼ tsk malen svartpeppar

Blanda alla ingredienser till såsen i en stor skål.

Strima kålen tunt och skala moroten. Riv äpplena och moroten på ett grovt rivjärn.

Skala och skiva rödlöken i tunna skivor. Finhacka persiljan.
Lägg salladsingredienserna i en skål tillsammans med dressingen och blanda väl.

Tips! Du kan låta äppelskalet vara kvar ifall det är inhemska äpplen.

Matkorn:

½ dl havre- eller matkorn per person.

Koka kornen i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.

Info:

Inhemska, nedfryst spenat är kökets superhjärte! Tillsätt den frusna spenaten i heta såser och soppor, smaksätt potatismoset eller lägg med den i smoothies, smörgåsar, pajer eller plättdegen.

Fakta: Brödosten är en viktig del av vår matkultur. Förr i tiden tillverkades den bara på sommaren och hösten när det fanns tillgång till mjölk. Trenden mot närproducerad mat har gjort brödosten och andra inhemska ostar populära igen.