

Spelt salade met Rucola

Benodigheden:

- ❖ 100 gr spelt (een soort oertarwe, te koop bij natuurwinkel en reformzaken)
- ❖ 1 kleine stevige courgette (300 gr)
- ❖ 1 teen knoflook, geperst
- ❖ 1 handje gedroogde tomaten in olie
- ❖ 1 bos jonge platte peterselie, blad en stelen fijngesneden
- ❖ 20 gr basilicum, blaadjes fijngesneden
- ❖ 20 gr verse munt, blaadjes fijngesneden
- ❖ 3 lente-uien, fijngesneden
- ❖ 75 gr rucola
- ❖ 1 citroen, uitgeperst
- ❖ 6 el olijfolie extra vierge
- ❖ 2 el verse majoraanblaadjes



Bereidingswijze:

- ❖ Week de spelt 24 uur van tevoren in ruim koud water. Giet na 24 uur het weekwater af en kook de spelt in ruim water met zout in 1,5-2 uur gaar.
- ❖ Giet de spelt af, laat afkoelen (ca. 1 uur) en doe in een grote kom.
- ❖ Rasp op de grove kant de courgette boven de kom met spelt.
- ❖ Schep de fijngesneden kruiden en lente-uit door het courgette-speltmengsel.
- ❖ Snijd de rucola grof en voeg samen met de tomaatjes ook aan het mengsel toe. Voeg ook het citroensap, olie en majoraanblaadjes toe en breng op smaak met peper en zout.

