

Smaka!



LJUMMEN

Auberginesallad

INGREDIENSER

1 grön aubergine
3 dl mathavre
150 g grön sparris
10 st jordgubbstomater
Rivet skal från ½ citron
50 g ruccola
2-3 vitlöksklyftor
1 dl valnötter
70 g avrunnen fetaost i olja och kryddor
Lite av oljan från feta osten
Olivolja till stekning
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Koka mathavren enligt instruktionerna på förpackningen. Dela auberginen på längden, sedan halvorna på längden igen och skär de fyra längderna i 1/2 cm tjocka skivor. Stek auberginen i olivolja tillsammans med pressad vitlök, salt och svartpeppar. Medan auberginen steks, förväll sparrisen. Blanda ned mathavre, sparrisen, halverade tomater och citronskal i auberginen. Låt bli varmt och tillsätt sedan ruccolan, valnötterna, fetaosten samt lite av oljan från fetaosten. Smaka av med salt och svartpeppar. Gott som vegetarisk matsallad eller som tillbehör.



MELLANSVENSKA ODLARE

Mums!

Smaka!



LJUMMEN

Auberginesallad

INGREDIENSER

1 grön aubergine
3 dl mathavre
150 g grön sparris
10 st jordgubbstomater
Rivet skal från ½ citron
50 g ruccola
2-3 vitlöksklyftor
1 dl valnötter
70 g avrunnen fetaost i olja och kryddor
Lite av oljan från feta osten
Olivolja till stekning
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Koka mathavren enligt instruktionerna på förpackningen. Dela auberginen på längden, sedan halvorna på längden igen och skär de fyra längderna i 1/2 cm tjocka skivor. Stek auberginen i olivolja tillsammans med pressad vitlök, salt och svartpeppar. Medan auberginen steks, förväll sparrisen. Blanda ned mathavre, sparrisen, halverade tomater och citronskal i auberginen. Låt bli varmt och tillsätt sedan ruccolan, valnötterna, fetaosten samt lite av oljan från fetaosten. Smaka av med salt och svartpeppar. Gott som vegetarisk matsallad eller som tillbehör.



MELLANSVENSKA ODLARE

Mums!

Smaka!



LJUMMEN

Auberginesallad

INGREDIENSER

1 grön aubergine
3 dl mathavre
150 g grön sparris
10 st jordgubbstomater
Rivet skal från ½ citron
50 g ruccola
2-3 vitlöksklyftor
1 dl valnötter
70 g avrunnen fetaost i olja och kryddor
Lite av oljan från feta osten
Olivolja till stekning
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Koka mathavren enligt instruktionerna på förpackningen. Dela auberginen på längden, sedan halvorna på längden igen och skär de fyra längderna i 1/2 cm tjocka skivor. Stek auberginen i olivolja tillsammans med pressad vitlök, salt och svartpeppar. Medan auberginen steks, förväll sparrisen. Blanda ned mathavre, sparrisen, halverade tomater och citronskal i auberginen. Låt bli varmt och tillsätt sedan ruccolan, valnötterna, fetaosten samt lite av oljan från fetaosten. Smaka av med salt och svartpeppar. Gott som vegetarisk matsallad eller som tillbehör.



MELLANSVENSKA ODLARE

Mums!

Smaka!



LJUMMEN

Auberginesallad

INGREDIENSER

1 grön aubergine
3 dl mathavre
150 g grön sparris
10 st jordgubbstomater
Rivet skal från ½ citron
50 g ruccola
2-3 vitlöksklyftor
1 dl valnötter
70 g avrunnen fetaost i olja och kryddor
Lite av oljan från feta osten
Olivolja till stekning
Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Koka mathavren enligt instruktionerna på förpackningen. Dela auberginen på längden, sedan halvorna på längden igen och skär de fyra längderna i 1/2 cm tjocka skivor. Stek auberginen i olivolja tillsammans med pressad vitlök, salt och svartpeppar. Medan auberginen steks, förväll sparrisen. Blanda ned mathavre, sparrisen, halverade tomater och citronskal i auberginen. Låt bli varmt och tillsätt sedan ruccolan, valnötterna, fetaosten samt lite av oljan från fetaosten. Smaka av med salt och svartpeppar. Gott som vegetarisk matsallad eller som tillbehör.



MELLANSVENSKA ODLARE

Mums!