



Lämmin herneenpalkosalaatti

Aineet: 200 g sokeriherneen palkoja
vettä, suolaa
1 dl kokonaisia esikypsennettyjä
kaurasuurimoita (Korpelan Mylly)
1 dl vettä
1 tl korianteria
1 tl kanelia
1 rkl (oliivi)öljyä
1 pkt pekonia (170 g)
1 sipuli silputtuna
1 hienonnettu
valkosipulin kynsi
1 tl juustokuminaa (jeeraa)
2 rkl persiljasilppua
suolaa
mustapippuria myllystä

Valmistus: 1. Kiehauta vettä, lisää hieman suolaa ja keitä herneenpalkoja 5 minuuttia. Valuta vedestä ja jäähdytä.
2. Pane kokonaiset kaurasuurimot, vesi, hienonnettu korianteri ja kanelijauhe kattilaan. Kuumenna kiehuvaaksi, keitä 5 minuuttia, katkaise virta, mutta jätä kattila levyllä ja anna veden imeytyä kannen alla jyyiin noin 25 minuuttia.
3. Kuumenna öljy ja silppua pekoni pannulle. Ruskista suikaleet rapeiksi ja valuta talouspaperilla.
4. Lisää pannulle jääneeseen rasvaan kuullottumaan sipulisilppu, valkosipuli sekä kumina.
5. Lisää kaurasuurimot ja pekonisuikelet pannulle. Sekoita ja kuumenna. Viimeistele salaatti suolalla, pippurilla ja persiljalla. Tarjoa puolilämmin ruokasalaatti tuoreen leivän kera.

Vihje:

Voit käyttää salaattiin kokonaisen kauran sijasta bulgur -vehnää (1 1/2 dl) tai lisätä salaattiin idätettyä vehnää . Bulgur ja vehnänidut lisätään salaattiin kuumenemaan vasta valmistuksen loppuvaiheessa. Herneenpalot voi korvata ruokaisilla vihreillä linsseillä (1 dl), joita liotetaan ensin 1-2 tuntia. Liotusvesi kaadetaan pois ja kattilaan lisätään uutta vettä (1 1/2-2 dl) ja ohjeen mukaiset mausteet. Keitetään noin 10 minuuttia kannen alla, jonka jälkeen lämpö väännetään pois ja neste saa imeytyä linsseihin. Kasvissyöjä voi vaihtaa pekonin paahdettuihin leipäkuutioihin.