



# Höstsallad med betor, gryn och chevré

Kock: **Karin Walker** Tid: **60 min** Portioner: **4**



En matig sallad som jag lovar att du blir mätt på. Gryn med härligt tuggmotstånd och kombon av betor, chevré och röktfläsk blir supergott!

Servera gärna salladen ljummen!



## INGREDIENSER

4 portioner matgryn t.ex havre, vete  
4-6 st medelstora rödbetor  
150 g chèvreost  
250 g alspånsrökt karré/rökt fläsk/kassler  
70 g rucola  
1.5 dl cremefraiche eller yoghurt  
1 näve grovhackade valnötter  
2 tsk honung  
salt och nymalen svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Koka rödbetorna tills de är mjuka men med lite motstånd, koka matgrynen i buljong.
- 2** Skär det rökta köttet i småbitar och stek det tills det fått lite färg.
- 3** Ta hälften av chevréosten, skär den i småbitar och mixa med creme fraiche eller yoghurt, smaka av med honung och kryddor.
- 4** Krama bort skalet från betorna och skär dem i klyftor.
- 5** Lägg ruccola på ett stort fat, lägg på grynen, betorna, fläsket, småbitar av chevréosten och sist valnötter på toppen.
- 6** Ringla över lite honung, salta, peppra och servera salladen med ett gott bröd och chevrécreme.