

Vildrissallad med rostad pumpa, avokado och pekannötter

4 portioner

GF

NF

Vildris är, trots namnet, inget ris utan ett frö från en gräsväxt. Det har en god smak och fint tuggmotstånd, vilket gör att jag tycker det är perfekt att använda i sallader. Dessutom är det en bra protein-källa! Är du riktigt hungrig kan det vara gott att servera lite hummus till salladen, min variant med örter tycker jag är allra godast just här.

GRÖN BAS

2 dl **vildris** (4 dl kokt)100 g **grönkål**1 kg **hokkiadopumpa**, eller annan matpumpa t.ex butternut2 **rödlökar**250 g **haricot verts**2 **avokador**100 g ekologisk **mâchesallad**1 msk kallpressad **olivolja**1 msk **rapsoolja**1 krm **himalayasalt**½ krm nymalen **svartpeppar**

DADELVINÄGRETT

1 färsk **dadel**2 msk mild kallpressad **rapsoolja**

3 msk ekologisk färskpressad

apelsinsaft1 krm **chiliflakes****himalayasalt**nymalen **svartpeppar**

TOPPING

1 dl **pekannötter** (40 g)

TILLBEHÖR

Örthummus (se s. 104)

GÖR SÅ HÄR

1. Koka vildriset enligt anvisning på förpackningen eller använd förkokt. Låt svalna.
2. Ta bort stammen från grönkålen och riv bladen i mindre bitar. Massera med 1 msk kallpressad olivolja och en nypa salt. Ställ åt sidan.
3. Värm ugnen till 200 grader. Skala, gröp ur kärnorna och skär pumpan i skivor. Skala och skär löken i klyftor. Lägg pumpa och lök på en bakplåtpappersklädd plåt. Blanda med rapsoolja, salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen i 20 minuter. Blanda runt efter halva tiden.

4. Koka upp en kastrull med vatten. Ånga eller förväll bönorna i 7 minuter. Lägg sedan över dem direkt i en bunke med kallt vatten för att avstanna tillagningen.
5. Rosta pekannötterna i en torr, het stekpanna. Låt svalna. Gröp ur avokadorna med en sked.
6. Kärna ur dadeln. Mixa ingredienserna till dadelvinägretten, smaka av med salt och peppar.
7. Blanda samman vildris, pumpa, lök och bönor med hälften av vinägretten. Varva mâchesallad, grönsaksris, grönkål och urgröpt avokado på ett stort fat. Toppa med pekannötter. Servera resten av dadelvinägretten och Örthummus vid sidan av.

TIPS!

Testa att byta ut pumpan mot två sötpotatisar för variation. Hoppa över nötterna om du är allergisk.

