

Dinkelris med äpple och senapsvinäggrett



Detta behövs för 4 portioner

Dinkelris

- 5 dl dinkel helkärna
- 10 dl vatten
- 1 gul lök
- 250g vitkål
- 150g kantareller eller annan svamp
- 2 syrliga äpple
- 1 rödlök

Vinäggrett

- 2 msk äppelbalsamvinäger
- 1 dl senapsolja
- 3 msk korvasenap
- Salt och peppar

Gör såhär:

Skölj dinkelkärnorna väl i kallt vatten. Koka i 15 min i 10 dl lättsaltat vatten. Häll av överblivet vatten när de kokat färdigt.

Vinäggretten: Vispa samman ingredienserna och smaka av med salt och peppar.

Strimla vitkål och gul lök bryn lätt i stekpanna tillsammans med svampen. Skiva äpplet tunt och strimla rödlöken. Blanda samman allt med vinäggretten och smaka av med salt och peppar