



VAHEMERELINE SOE SALAT GRILLITUD KÖÖGIVILJADE JA KRUUBIGA

Retsept:T. Mathisen

Valmistamine

Värvikirev soe köögiviljasalat pakub nii silmailu kui ka paitab kõhtu. Mahlased šampinjonid, värvilised köögiviljad ja tummine kruup maitsevad üheskoos väga suurepäraselt. 6-le, valmistamisaeg: 1 tund 10 minutit Keeda odrakruupe soolaga maitsestatud vees umbes 1 tund. Kurna ja hoia soojas. Aseta tükeldatud paprikad, suvikõrvits, seened, punane sibul ja kirsstomatid küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Piserda oliivõliga ja sega kätega läbi nii, et kõik köögiviljad oleksid õliga kaetud. Maitsesta soola ja pipraga. Küpseta 200–220- kraadises ahjus aeg-ajalt segades 25–30 minutit, kuni köögiviljad on küpsed ja pehmed. Sega kuumade köögiviljade hulka spinat ja sega, kuni spinat on veidi pehmenenud ja muutub tumedamaks. Sega omavahel keedetud kruubid ja köögiviljad. Maitsesta sidrunimahla ja veidikese

riivitud sidrunikoorega, värskete hakitud ürtidega, soola-pipra ja täiendava oliiviõliga. Kalla kindlasti salati hulka ka ahjuplaadile kogunenud köögiviljade mahlad. Sega kõik läbi ja serveeri kas iseseisva roana või lisandina liharoogade juurde. www.veskimati.ee

2 dl keetmata odrakruupe
3 küüslauguküünt
1 kollane paprika
1 punane paprika
1 suvikõrvits
200 g šampinjone
1 punane sibul
200 g kirsstomateid
100 g värsket spinatit
värsket hakitud peterselli
värsket hakitud murulauku
oliiviõli
sidrunikoort ja -mahla
soola ja pipart