

Kevään kasvisresepti neljälle

Grillattu sydänsalaatti:

2 kpl Sydänsalaattia
100 g Pakasteherneitä
2 rkl Tahinia
1-2 tl raastettua Inkivääriä
1 kpl Limenmehu
½ dl Alavuden Öljynpuristamon Rypsiöljyä
Suola
Mustapippuri

Lohko sydänsalaatit kannan suuntaisesti 4:n osaan, mausta suolalla ja grilla juuri ennen tarjoilua miedolla lämmöllä. Sulata herneet, soseuta sauvasekoittimella rypsiöljyn, tahinin ja limemehun kanssa, lisää inkivääri ja mausteet. Tarkista maku.

Perunarieska:

3 -4 kypsää perunaa
1 dl pikakaurahiutaleita
½ dl kermaviiliä tai maustamatonta jogurttia
1 kpl kananmuna
suolaa
mustapippuria

Sekoita ainekset ja anna vetäytyä hetki (15 min paista joko uunissa tai pannulla)

Piimä-piparjuuri dressing:

1 dl piimää
2 tl ranskalaista kuivaa sinappia
2 tl piparjuuritahnaa
suolaa
mustapippuria
ruohosipulia

Sekoita aineet keskenään. Pyörittele grillattu sydänsalaatti kastikkeessa.

Tarjoille grillatut salaatit perunarieskojen ja hernehummuksen kera, ripottele päälle ketunleipiä tai öljyssä paistettuja nokkoslehtiä.