



Panzanellasalat med fuldkornsbrød

2024-07-16 07:00 CEST

Fuldkorn som grilltilbehør

Solen skinner højt på himlen, sommerens varme har indfundet sig og ferien er for mange allerede godt i gang. Det er tid til at køre grillen frem og nyde de lange, lyse sommeraftener. Og med en grill i brug, kan vi nemt få fuldkorn ind i vores sommermåltider.

Forestil dig lækre salater med sprøde poppede fuldkornskerner, en lækker sandwich eller måske et grøntsagsspyd med fuldkornsbrød til. Sommeren er en alletiders mulighed for at vedligeholde dit daglige fuldkornsindtag.

Spis 90 gram fuldkorn om dagen eller mere

De officielle Kostråd anbefaler at spise 90 gram fuldkorn om dagen eller mere. Det svarer til en portion havregryn, en skive fuldkornsrugbrød og en lille portion fuldkornspasta. Så med andre ord er der rig mulighed for at flette fuldkorn ind i kosten henover sommeren. Fuldkorn betyder, at hele kornet er med - også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Fuldkornspartnerskabet byder på tre perfekte salater, som tilhører til sommerens grillaftener.

Jordbærsalat med hvedekerner

Ingredienser

Salat:

150 gram knækkede hvedekerner

200 gram jordbær

1 håndfuld grøn salat

5-6 radiser

En lille håndfuld frisk basilikum

Dressing:

2 spsk citronsaft

3 spsk piskefløde

Lidt salt og peber

Sådan gør du

1. Bring hvedekernerne i kog, lad dem simre i ca. 15 min. og sæt dem på køl.
2. Rens jordbær, salat og radiser. Skær jordbær i kvarte og vend dem i de afkølede hvedekerner, salaten, basilikum og radiser i skiver.
3. Til dressingen blandes citronsaft med fløde og smages til med salt og peber. Umiddelbart inden servering dryppes dressingen over salaten.

Tip: Godt grilltilbehør til fx grillet kylling eller laks.

Panzanellasalat med fuldkornsbrød

Ingredienser

150 g fuldkornslogomærket brød fx flutes

700 g tomater

1 bundt basilikum

1 lille rødløg ca. 60 g

2 fed hvidløg

1 spsk olivenolie

1 ½ spsk rødvins- eller balsamicoeddike

1 tsk flagesalt

peber

30 g kapers

Sådan gør du

1. Skær eller riv brødet i grove stykker og fordel det på en bageplade med bagepapir. Bag det i ovnen ved 170°C i 15 min. til det er helt tørt. Tag brødet ud og lad det køle af.

2. Skær imens tomaterne i grove stykker. Hak basilikum. Pil og hak løget. Pres hvidløget. Rør en dressing af olie, eddike, salt og peber.

3. Bland brød, tomater, basilikum, rødløg, hvidløg, kapers og dressing. Lad salaten trække ca. 10 min. inden den serveres.

Tip: Den lidt søde og syrlige smag gør sig godt til en grillet pølse.

Frugtig grønkålssalat med rugkerner og æble

Ingredienser

Salat

150 g rugkerner

4 blade grønkål

1 lille rødløg

2 æbler

2 appelsiner

1 spsk olie

Mandler

Dressing

1 ½ spsk citronsaft

1 ½ spsk koldpresset olie

1 tsk sirup

Lidt salt

Sådan gør du

1. Kog rugkernerne ca. 15 minutter indtil de er møre, men de må gerne have lidt bid. Skyl dem i koldt vand. Bland dem herefter med 1 spsk. olie.

2. Fjern stilken og rens grønkålen. Hak grønkålen fint.

3. Hak derefter rødløget fint og bland sammen med rugkernerne og grønkålen.

4. Skær æblerne i tynde skiver og appelsinerne i små stykker, gerne uden hinden. Kom æble og appelsinstykkerne sammen med resten af salaten.

5. Lav dressingens ved at blande citronsaft med olie, sirup samt et knivspids salt og hæld dressingens ud over salaten.

6. Til sidst hakkes lidt mandler som salaten toppes med.

Tip: Godt grilltilbehør til laks

Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen og Fødevarestyrelsen står sammen med en række fødevarereproducenter og detailhandelskæder bag Fuldkornspartnerskabet, som arbejder for at forbedre folkesundheden, ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36