

Recept | SAMARBETE MED STOLT MAT I SÖRMLAND



En varm getostsallad bjuder Mårtens Hus på. FOTO: PRIVAT

**STOLT
MAT
I SÖRMLAND**

Stolt mat i Sörmland vill informera, inspirera och aktivera alla som ser mat som en viktig utvecklingskraft för länet. Läs mer på stoltmatisormland.se

Varm getostsallad

med gröna linser i öl och betor



Robyn Nordlund, Isak Ansell och Nadine Nordlund: de kreativa motorerna på Mårtens Hus i Nyköping. FOTO: PRIVAT

Recept för 4 personer:

Gröna linser (från Saltå kvarn) ca 0,5 dl/ person
Öl (Nils Oscars God Lager, Nyköping).

Valfri sallad såsom Napolitana.
Getost, gärna från lokal närproducent.

Betor:

1 gulbeta
1 rödabeta
1 polkabetor

Zaatarkryddblandning:

7 msk färsk timjan
2 msk torkad timjan
1 tsk majoram
3 msk sesamfrön
2 tsk sumac
Flingsalt
Torka den färska timjan i ugnen på 150 grader ca 10 min.
Låt svalna av.
Smula timjan med fingrarna ned i

en mortel tillsammans med den torkade timjan, majoramen, flingsalt och sumac. Mortla. Ha i sesamfröna och blanda runt.
Förvaras bäst i kylan.

Tahinidressing:

0,5 dl tahini
1,5 dl Oatly naturell yoghurt
Ca 7 kvistar färsk mynta
1 st lime. saft och rivet skal
Salt och peppar
Mixa allt med i en mixer och voila!

Limvinegrett:

1 dl olivolja
1 st lime saft och rivet skal
2 msk äppelcidervinäger
Ca 2 tsk agavesirap eller honung efter smak
Salt och peppar efter smak
Mixa allt och voila!

Börja med att koka betorna tills de mjuknat, skala sedan, skiva och

lägg på en plåt vid sidan av. Börja med att göra i ordning zataarkryddblandningen som du sedan toppar betorna med innan de ska in i ugnen på 200 grader i 10 min. Koka linserna i öl ca 10 min. Dubbla mängden öl mot linser. Under tiden de kokar gör du i ordning dressingarna, lätt som en plätt. Låt mixern göra jobbet på båda. Gör även i ordning en frö- och nötblandning som du toppar salladen med. Låt skafferiet vara din fantasi!

Skär upp getosten i tjocka skivor 1-2 cm och stek den på båda sidorna tills den blivit gyllene brun. När getosten är stekt, bryt den i bitar och strössla över salladen.
Toppa sedan blandsalladen med vinägretten, fröer, nötter, cocktailtomat och physalis samt tahinidressing på slutet.

**Smaklig måltid önskar
Mårtens Hus!**