

# Kumminbakad palsternacka med kokt dinkel

Denna rätt (Kumminbakad palsternacka, kål- och persiljesallad med kokt dinkel) gör sig bra på en buffé där den lyser upp bordet med sina vackra färger och smakrika ingredienser. Ciderättika är en fermenterad och långtidslagrad ättika som tillverkas i Sörmland. Äppelcidervinäger kan användas som alternativ.

## Till 4 pers:

4 dl dinkel  
6 dl vatten  
1 tsk salt  
1 kg palsternacka  
50 g smör  
2 tsk hel kummin  
1 tsk mald kummin  
1 tsk flingsalt  
2 krm nymald svartpeppar  
2–3 kvistar grönkål  
2 blad svartkål  
1 näve persilja  
1 msk Julita rapsolja  
1 msk ciderättika  
Salt och svartpeppar



## Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.  
Koka dinkelkornen mjuka i 6 dl vatten och 1 tsk salt.  
Skala palsternackorna, smält smöret och pensla palsternackorna runt om så att kryddorna fastnar. Krydda med hel och mald kummin, flingsalt och svartpeppar. Lägg i en ugnsfast form och rosta mitt i ugnen i 30–45 minuter, beroende på storlek.

Skölj och plocka kålen i mindre bitar, grovhacka persiljan. Krama in olja, ciderättika, salt och peppar i kål- och persiljeblandningen.

Garnera med krasseblommor och servera med kokt dinkel och nybakade palsternackor.



► Receptet är inspirerat av vad man fann i de arkeologiska utgrävningarna av kvarteret Åkroken i Nyköping.

FOTO: PATRIK ARNEKE



► Jonas Hammar är stabschef och husföreståndare på länsstyrelsen i Södermanland. Till Landshövding Liselott Hagbergs 60-årsdag togs boken "Sörmland - en regional måltidsresa" fram. Boken finns att köpa på några av länets turistbyråer.