

Matvete sallad

4 dl helkorn kokas en anvisningarna på paketet

1 st hackad rödlök

2 st morötter hackade i slantar

200 gr feta ost

Detta är basen sedan kan man blanda i grönsaker efter säsong tex rädisor, sallad, ärtor, bönor, tomater.

Vinegrettsås: såsen slås över det varma matvetet

3 delar raps- eller olivolja/ 1 dl vinäger

1-2 kryftor pressad vitlök

Salt

Peppar

Ev örtekryddor

Sallad med spenat

Spenat

Rödlök

Fetaost

~~Almfrö~~

Lite salt

Olivolja