



Good to Go

Av: Linda Kosterhed
Kosterheds Konditori Solna

Innehåll

Hälsobröd
Marinerad ruccola
Kikärtsröra
Marinerad gulbeta
Saltrostade pumpakärnor
Ärtskott

Hälsobröd

Rågsikt
Grahamsmjöl
Malt
Vetemjöl
Rågsurdeg
Salt
Sesamfrön
Linfrön
Chiafrön

Marinerad ruccola

Ruccola
Lime
Olivolja
Salt
Svartpeppar

Blanda olivolja, lime, svartpeppar och salt. Häll över ruccolan och blanda runt.

Kikärtsröra

Vitlök
Soltorkade tomater
Kikärtor
Olivolja
Salt

Mixa alla ingredienser till en röra.

Marinerad gulbeta

Gulbetor
Persilja
Olja
Valfria kryddor

Skala och skär gulbetor i tunna skivor. Finhacka persilja. Blanda olja, kryddor och persilja i en bunke. Tillsätt gulbetorna och låt marinera.

Saltrostade pumpafrön

Pumpafrön
Salt

Rosta pumpafrön på medelhög värme i en stekpanna. Tillsätt önskad mängd salt.