



Tjörngröt med gråärt och säsongens grönsaker



Ingredienser för 4 personer

Grötbas:

200 g grovt krossade spannmål (ex. emmer och dinkel)
2 dl ljummet vatten
2–3 krm salt
50 g gråärt

Fyllning:

Rapsolja att steka i
3 potatisar
2 morötter
½ squash
2 gula lökar
1 äpple
4 klyftor vitlök
1 näve bönor (haricot verte eller vaxbönor)
1 litet knippe persilja
4 dl buljong (1 tärning grönsaks- eller umamibuljong)
2 msk äppelcidervinäger
Salt och svartpeppar

Topping:

Almnäs tegel (ost)
Rostade solrosfrön
Persiljeblad
Yoghurt

Tillagning

Dag 1:

1 Lägg spannmål, vatten och salt i en behållare.
Täck över och låt stå i rumstemperatur i minst 8 timmar.

2 Blötlägg ärtorna i rikligt med vatten.
Låt stå i rumstemperatur i minst 8 timmar

Dag 2:

1 Koka ärtorna i rikligt med saltat vatten i cirka 40 min (tills de mjukar).

2 Hacka och tärna grönsakerna. Dela bönorna i mindre bitar.

3 Hetta upp rikligt med olja i en panna eller gryta och stek potatis, morot och squash. Efter 10 min tillsätt äpple, lök, vitlök, persiljestjälkar och bönor.
Stek ytterligare på låg värme i 10 – 15 min.

4 Hetta upp olja i en separat panna (alternativt ta bort grönsakerna och ställ åt sidan) och tillsätt den blötlagda grötbasen. Stek grötbasen i några minuter tills den fått lite färg och doftar rostat (den får gärna fastna lite i botten).

5 Tillsätt buljong, lite i taget, och låt småputtra under omrörning tills allt är krämigt, ca 15 min. Tillsätt vinäger. Justera med mer vatten för en lösare konsistens.

6 Vänd ner grönsakerna i grötbasen. Smaka av med salt, svartpeppar och eventuellt ytterligare äppelcidervinäger.

7 Toppa gröten med persilja, riven ost och rostade solrosfrön alternativt brödkrisp.
Servera med en klick yoghurt.