

Gode gryn

Eg vaks opp i ei familie der poteter til spagetti bolognese var heilt normalt.

Sidan då er matrepertoaret utvida. Etter kvart forsto alle (muligens med unntak av far min) at ein ikkje trengde poteter attåt pasta- og risrettar. Så gjekk vi lengre, og mange har prøvd bulghur og couscous til gryterettar og i salatar.

Sist eg var på fin restaurant fekk eg servert byggrynsrisotto. Det smakte nydeleg, heimleg og kontinentalt på same tid. Dei heile korna er rike på proteinar og fiber, og er betre for oss enn lettfordøyeleg ris og pasta. Dei er nøytrale på smak, og tek til seg det du måtte blande dei med.

Dei siste tilskota til grynutvalet er heile speltkorn og quinoa. Heile speltkorn kan du bruke som du brukar byggryn, altså ha dei i bløyt over natta, og så koke dei i nytt vatn i 40-45 minutt. Ha gjerne buljong eller flytande kraft i kokevatnet.

Quinoa er eit frø, som har vore ein del av grunnføda i Latin-Amerika i mange tusen år. Quinoa inneheld dobbelt så mykje protein som ris, og er rikt på mineralar som fosfor, jern, magnesium, vitamin A, B og E. Feittstoffa er i stor grad sunne, umetta feittsyrer og er glutenfritt. Quinoa-frøet er dekt med eit harpiksstoff som smakar bittert, og det må du skylje bort i lunka vatn før kokinga.

I dag lagde eg nokre saftige og gode parmesangratinerte kyllingfiletar. Den sprø parmesanskorpa er ein ny vri på dei nøytrale kyllingfiletane, og med ein quinoasalat ved sidan av har du eit sunt og smaksrikt måltid utan for mange krumspring. Slik gjer du det:

Parmesangratinerte kyllingfiletar (fire porsonar)

Fire kyllingfiletar

3 ss margarin til steiking

2 ss smelta margarin

4 ss riven parmesan

4 ss strøkavring

Sett steikeomnen på 200 grader. Steik kyllingfiletane pent brune i to-tre minutt på kvar side. Dei treng ikkje vere gjennomsteikte. Rør saman smelta smør, riven ost og strøkavring til ei tjukk røre. Legg filetane i ei eldfast form, og smør på ostepastaen, ca. 2 ss per filet. Steik filetane i omnen i 20 minutt.

Server kyllingfiletane med ein **quinoa-salat**. Slik gjer du det:

3 dl vatn

1 dl quinoa-gryn

2 dl grønne eller svarte linser

6 dl vatn

To buljongterningar

Ein løk, raud eller gul

Parmesangratinerte kyllingfiletar - Quinoa-salat - Yoghurtdressing

Skrevet av Gundad

søndag 14. desember 2008 17:17 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:02

Ein raud paprika
Ein neve ruccolablad
Sitronsaft og olivenolje
Salt og pepper

Skyll linsene godt, og sjekk at det ikkje er småstein og slikt blant dei. La dei ligge i bløyt i 20-30 minutt. Kok opp 6 dl vatn, og ha i ein buljongterning og litt ekstra salt. Kok linsene møre, ca. 30-40 minutt. La dei kolne. Skyll quinoa-frøa godt i lunka vatn. Kok opp 3 dl vatn med ein buljongterning, og ha i frøa. La det koke i 10 minutt. Slå av varmen, og la frøa trekke i 10 minutt til. La dei kolne.

Rens og hakk løk og paprika fint. Grovhakk ruccolaen. Bland saman linser, gryn og grønsaker. Rist saman olivenolje og sitronsaft, og bland det i salaten. Smak til om det trengst meir salt og pepper.

Treng du noko sausaktig til dette, kan du lage denne yoghurtdressing:

Yoghurtdressing

3 dl naturell yoghurt
½ ss honning
Salt og grovmalt pepper
Det du måtte ha av hakka, ferske urter

Bland saman det heile, og smak til med salt og pepper. Har du ikkje ferske urter så bruk ei klype basilikum og ei klype timian som du knuser mellom fingrane. La dressingen trekke ei stund før du serverer den. Velbekomme!

Alt godt, Gunda

[Tråden](#)