

# Fräsch och ekologisk Sommarsallad

## Recept för 4 personer

100g torkade äppeltärningar  
150g valnötter  
1 1/2 rödlök  
1 gurka  
1 burk majs  
1/2 huvud isbergssallad  
1 låda körsbärstomater  
200g vita stora bönor  
oregano

## Dressing

3 dl olivolja  
1 dl äppelcidervinäger  
1 matsked lantbuljong  
Peppar efter smak

Förberedd bönorna i god tid, tänk på att torkade bönor måste både blötläggas 12 timmar och kokas i 45 minuter innan användning. Bönor på burk fungerar också bra.

Blötlägg äppelbitarna i ca 10 minuter i lite vatten tills de har mjuknat.

Hacka upp grönsakerna och rör ihop, sedan tillsätter du bönorna och äppelbitarna. Häll över dressingen, och tillsätt några nypor oregano. Servera med ett friskt vitt vin och en massa solsken.

Detta är en lätt och god sallad för somriga dagar!

Smaklig måltid önskar Biofood!

## Sommardikt

*Min älskare som återvänder varje år  
den som plåstrar om vinterns sår  
Utan dig är jag ensam  
men nu är vi gemensam  
Utan dig vore jag mörk och kall  
Solen, min bundsförvant*

*–Ronja Koepke*

