



Grøn perlebygotto med spinat, asparges, ærter og dild

4 personer

Ingredienser

250 g perlebyg, øko, Urtekram
100 g rødløg
1 spsk olivenolie
1 fed hvidløg
1 terning hønsebouillon, Knorr
1 liter vand
10 alm asparges, grønne
200 g babyspinat
200 g ærter, grønne, frost
150 g philadelphia Naturel, light
1 dl dild
1 knivspids (0,25 ml) salt
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
4 stk fuldkorns Minibaguetter, Hatting

Ernæringsindhold pr. person:

KCAL: 551
Protein: 23,8g
Fedt: 11.5g
Kulhydrat: 80,1g

Fremgangsmåde

Start med at skylle perlebyggen.

Hak løg og varm olien i en sauterpande og svits løg, presset hvidløg og perlebyggen et par minutter.

Kog i mens vand og tilsæt bouillon rør til den er opløst.

Hæld boullionen ved perlebyggen simre under låg ved svag varme i ca. 30 minutter, til de er møre.

Skyl nu spinaten og lad den dryppe af.

Knæk den nederste ende af aspargesene og skær dem i snitter.

Kom spinat, asparges og de frostende ærter i perlebyggen og lad den simre yderligere et par min. til spinaten falder sammen.

Vend nu forsigtigt philadelphia osten i, til den er smeltet og perlebygottoen cremet.

Smag til med hakket dild, salt og peber.

Servér groft brød til.