



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Grøn hvedeotto med sprød kålsalat

Det skal du bruge

1 pose grøntsagsbouillon
1 stk løg
1 fed hvidløg
125 g hvedekerner
1 stk fennikel
½ stk citron
100 g kålmix
75 g babyspinat
2 pakker tanelli ost
75 g friskost

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Opløs bouillon i 6 dl kogende vand.
2. Pil og hak løg og hvidløg og sauté det i olie i en tykbundet gryde ca. 1 min. til det er klart uden at have taget farve. Tilsæt hvedekerner, rør rundt og tilføj 2 dl bouillon. Lad det småsimre under omrøring uden låg.
3. Del fennikel i 4 stykker og brun dem af i lidt olie i gryde. Hæld 1½ dl bouillon ved. Lad dem småsimre i ca. 20 min. under låg.
4. Spæd løbende hvedekernerne op med 2 dl bouillon mere og lad den simre i alt i ca. 20-25 min. Tjek den efter 20 min. Den skal stadig have bid og være ret tyk.
5. Riv citronskal og pres saften. Vend kålen med 1 spsk olie og halvdelen af citronsaften samt et drys groft salt.
6. Skyl spinaten grundigt og blend den med en stavblender eller i en minihakker med 1 dl bouillon til en ensartet grøn masse.
7. Riv osten og rør i hvedekernerne sammen med friskost, citronskal og -saft. Krydr med peber efter smag.
8. Tag hvedeottoen af varmen og rør spinatmassen i lidt ad gangen, pas på ottoen ikke bliver for tynd. Sørg for at den ikke kommer i kog igen, da den så mister sin farve.
9. Servér hvedeottoen med den braiserede fennikel og sprød kålsalat.