



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# 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

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Opløs bouillon i 6 dl kogende vand.
- 2 Pil og hak løg og hvidløg og sautéer 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 små simre 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.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.348 kj / 561 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,0 g
heraf mættede fedtsyrer	12,5 g
Kulhydrat	55,5 g
heraf sukkerarter	5,4 g
Protein	19,6 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	5,4 g