



Sundhed



Perlebyg med squash

En hurtig, lækker og meget enkel variation over den klassiske risotto. Tilføj gerne andre slags grøntsager, hvis du har rester i køleskabet.

2 dl perlebyg
2 squash
1 bundt forårsløg
2 hvidløg
1 god håndfuld bredbladet persille
50 g revet parmesan
1 spsk olivenolie
En smule hvidvin eller hvid balsamico
Salt og peber
Parmesan i flager

Skyl bygkerne grundigt og kog dem i ½ liter vand i 20 minutter. Gør grøntsagerne klar. Del squash i kvarte på langs og fjern den inderste del, hvor kernerne sidder (det kan evt. gemmes og bruges i kage, brød, urtedeller). Skær squash i fine tern, ca. ½ x ½ cm. Skær forårsløgene i stykker på ca. 1 cm. Snit den bredbladede persille i mindre stykker, stilkene hakkes fint. Hak hvidløgene fint. Kom olivenolie i en gryde og varm den op.

Kom persillestilke og hvidløg i. Lad simre til hvidløgene er klare, de skal endelig ikke brunes. Herefter tilsættes forårsløg og efter ca. 1 minut tilsættes squash og persille. Kom revet parmesan i og en sjat hvidvin eller hvid balsamico. Tilsæt nu de kogte bygkerner, rør rundt og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. lidt vand eller vin, hvis du synes, at retten skal have lidt mere væde. Servér med flager af parmesan til.

KØKKENSKRIVERTIP
Hvis du har en rest ris, perlespekt eller quinoa kan du bruge det i stedet for perlebyg.