



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Hvedeotto med selleri og miso

Hvedeotto

½ stk skalotteløg
1 stk knoldselleri
125 g hvedekerner
⅓ dl hvidvin cooking wine
½ pose grøntsagsbouillon
½ pose misopaste
1 pk bredbladet persille
4 dl vand ^b

Salat

1 stk hjertesalat
1 stk avocado
125 g cherrytomater
1 spsk rødvinseddike
1 spsk olivenolie ^b

Det skal du have
peber ^b

^b basisvare

- 1. Grøntsager:** Pil Skalotteløg og hak det fint. Skræl selleri skær det i små tern 1x1cm.
- 2. Hvedeotto:** Varm en tykbundet gryde/sauterpande op med lidt olie. Svits løg og selleri uden det tager farve. Kom hvidvin på og lad det koge væk. Tilsæt hvedekerner, bouillon og vand. Kog det i 12-15 min. under omrøring til kornene er møre og har suget væden til sig. De skal ikke være kogt helt tørre. Tilføj evt. mere vand, hvis den er for tør.
- 3. Salat:** Skær bunden af salaten og skyl den grundigt. Brug gerne en salatslynge til at tørre den eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag. Skær eller riv den i mindre stykker. Skær tomaterne i halve, del avocado og fjern stenen og skær den i tern. Vend det hele med eddike, olivenolie og lidt salt.
- 4.** Skyl persille og hak det fint.
- 5. Mantecatura/afrundning:** Bland miso i, når hvedekernerne er let al dente. Smag til med peber. Drys persille over retten og servér salaten til.