Oppskrift

Tilbehør: Bygotto og grønn salat

Prøv dette friske og smakfulle tilbehøret til kalkun og annet lyst kjøtt.

1

Slik gjør du

Finhakk sjalottløk og hvitløk. Surr det mykt i en kasserolle med litt olivenolje. Ha i byggrynene og eplejuice. La juicen koke inn og spe litt etter litt med kraften mens du rører. Når det er mykt, har du i parmesan.

2

Mos erter grovt i en bolle. Ta av 1 dl kraft og ha i en annen bolle. Ha i spinat og kjør det glatt med stavmikser. Tilsett finhakket mynte og sitronsaft. Bland nå i erter og spinat-væsken i byggrynsrisottoen. Ha i smør og topp med litt parmesan og persille eller mynte. Du kan fint bruke kraften fra kalkunen hvis du har laget det!

Vel bekomme!

Ingredienser

Du trenger

Sjalottløk	2 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Byggryn	200 g
Eplejuice	1 dl
Kraft (ev. vann med buljongterninger)	5 dl (kyllingkraft)
Parmesan (revet)	50 g
Smør	40 g
Grønne erter	300 g (frosne)
Kraft (ev. vann med buljongterninger)	1 dl (kalkunkraft)
Spinat	60 g
Mynte	1 neve
Sitronsaft	2 ss

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose