



VETEOTTO MED BROCCOLI

Den här rätten är lik en krämig Italiensk risotto, fast med matvete istället för ris och det är smart! Dels är det bra att inte äta för mycket ris, för det innehåller arsenik som riset tar upp från jorden. Dels är matvete klimatsmart eftersom det odlas mycket här i Sverige. Broccolin kan varieras med gröna ärtor eller zucchini.

Receptet är framtaget för Planti i kokboken "Göra gott – kokbok för unga miljöhjältar"

- 2 dl matvete
- 1 purjolök, gärna smal
- 1 broccoli (250 g)
- 2 msk olivolja
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 dl Planti cooking fraiche
- 2 dl vatten
- 2 dl riven valfri ost, gärna växtbaserad
- 1 grönsaksbuljongtärning

Receptet är framtaget för Planti i kokboken "Göra gott – kokbok för unga miljöhjältar"

Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen. Skär bort roten och det mesta av bladen på purjolöken. Skär ett långt snitt i purjon och skölj den väl. Skiva tunt. Skär broccolin i små buketter. Skiva rotstocken tunt. Koka broccolin i saltat vatten i 2 minuter. Häll av i durkslag. Värm en vid stekpanna med höga kanter. Häll i oljan. Lägg i purjolök och fräs så att den blir mjuk och får lite färg i cirka 3 minuter. Salta och peppra. Tillsätt kokt matvete, kokt broccoli, fraiche, vatten och ost. Smula ner buljongtärningen. Låt koka på svag värme i 1-2 minuter. Servera direkt!

Tips!

Skiva lite av den gröna purjoblasten riktigt tunt och strö över veteotton. Även rostade solrosfrön blir härligt knaprigt att strö över!

Abuzzador®