

Bygotto

med svampe og timian



Ingredienser

- 2 spsk. smør
- 1 fed hvidløg, hakket
- 1 lille løg, hakket
- 120 g. perlebyg
- 500 ml. hønsebouillon
- ¼ tsk. timian
- 100 g. portobellosvampe
- 50 g. parmesanost, revet
- Smag til med salt og peber

Sådan gør du

1. Varm bouillon i en sauterpande og hold varm
2. Hak løg og hvidløg
3. I en anden pande, smelt halvdelen af smørret. Tilføj svampe, timian, salt og peber. Rør jævnlige til svampene er bløde.
4. Tilføj perlebyg og resten af smørret, rør rundt over varmen i 1-2 min. Tilsæt halvdelen af bouillon under omrøring. Lad det simre over medium varme indtil størstedelen af væsken er absorberet.
5. Tilsæt halvdelen af den resterende bouillon og rør rundt indtil den er absorberet. Gentag med den resterende bouillon.
6. Tilføj parmesanosten og omrør
7. Server på tallerken. Velbekomme!

Nøgleingredienser



Perlebyg
er rig på
mineraler



Portobello
er rig på
kostfibre



Hvidløg
Er rig på
antioxidanter

Næringsindhold

per 100 g.

241 Kcal	
KULHYDRAT	28,5 g
PROTEIN	9,6 g
FEDT	10,5 g
KOSTFIBRE	5,6 g

per portion (125 g.)

299 Kcal	
KULHYDRAT	35,3 g
PROTEIN	12 g
FEDT	13 g
KOSTFIBRE	7 g