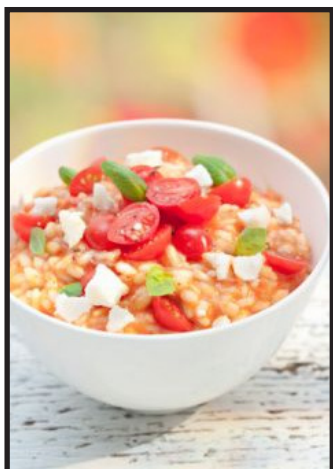


SPELT RISOTTO M/TOMAT OG MOZZARALLA OST



Ingredienser

ca. 10 personer

- 2 1/2 løg, fint hakket
- 2 fed hvidløg
- 1/2 dl olivenolie
- 800 g perlespelt fra Havnemøllerne
- 5 dl tør hvidvin
- 2 L hønsbouillon
- 500 g friskrevet parmesanost
- 700 g tomater, gerne i forskellige farver
- 300 g frisk mozzarella, revet i små stykker
- 2 bdt. frisk basilikum
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

- fint hakket løg, sautes af med hvidløg i olivenolie.
 - skyl perlespeltet godt og tilsæt den løgene på den varme pande.
 - tilsæt hvidvin og lad det koge sammen.
 - hønsbouillon tilsættes lidt af gangen, således at perlespeltet hele tiden småsimre ved svag varme i ca. 25 minutter. Rør jævnligt i retten
 - skyl og hak tomater i passende stykker. Mozzarellaen skæret eller rives i mindre stykker.
 - skyl og pluk basilikummen.
 - Når perlespeltet er kogt mør, tilsættes parmesanosten og der smag til med salt og peber.
 - Lige før serveringen tilsættes tomater, mozzarella og basilikum. Gem evt. lidt basilikum til pynt.
- **Tips:** der kan tilsættes lidt tomatpuré under kogning, hvis man ønsker mere tomatmag i retten. Derved får risottoen også et mere "rødt" skær.

INFO BOX

Risotto stammer fra Italien og tilberedes traditionelt med risottoris. Risene kan nemt erstattes med perlespelt eller perlebyg. Kornene gør retten mere rustik, og meget fyldig i smagen.

PRODUKTDATA: MADKORN

Hos Cerealia Foodservice er vi stolte af at præsentere vores serie af madkorn.

Madkornene er ingredienser, som er nemme at håndtere i et storkøkken, se herunder hvorledes de tilberedes samt se forslag på de mange anvendelses muligheder:

Store Durumkerner, tilberedning:

Skal kun koge i 6 minutter, eller iblødsættes i kogende vand i 30 minutter.

Perlespelt og Perlebyg, tilberedning:

Skal koges i 25-30 minutter i letsaltet vand.

Madkorn, anvendelses muligheder:

Alle madkornene er velegnede til sommerens sunde salater, eller som tilbehør til varme retter, som et frisk nyt pust istedet for ris, pasta eller bulgur. Tilsæt også Perlespelt og Perlebyg i sammenkogte retter. Ved bagning kan Store Durumkerner tilsættes direkte i dejen, uden fortilberedning. Kernerne ligger sig som hele gyldne korn i det færdige brød.



Forkogte Hvedekerner, Durum varenr. 101802

4 x 1 kg



Ingredienser: Hele store durumkerner, der er let varmebehandlet/ puffet.

Næringsindhold pr. 100 g.:

| | |
|-----------|-------------------|
| Energi: | 1380 KJ/ 330 Kcal |
| Protein | 11,4 g |
| Kulhydrat | 60 g |
| Fedt | 2,4 g |



Perlespelt

varenr. 101803

6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede spelt.

Næringsindhold pr. 100 g.:

| | |
|-----------|---------|
| Energi: | 1570 KJ |
| Protein | 13 g |
| Kulhydrat | 73 g |
| Fedt | 3 g |



Perlebyg

varenr. 101801

6 x 1 kg

Ingredienser: Afskallede og polerede byg.

Næringsindhold pr. 100 g.:

| | |
|-----------|-------------------|
| Energi: | 1330 KJ/ 310 Kcal |
| Protein | 9 g |
| Kulhydrat | 67 g |
| Fedt | 1 g |