

# Speltotto med svampe

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

40 minutter

## Ingredienser

- ½ hokkaidogræskar
- 1 rødløg
- 3-4 fed hvidløg
- 3 dl perlespelt (speltkerner)
- 2 dl hvidvin
- 9 dl vand + 1 grøntsagsbouillonterning
- 30 g tørrede kantareller
- 3 spsk. citronsaft
- 30-50 g parmesanost
- salt og peber
- Toppings: æble, stegte svampe, bredbladet persille og evt. stegt chorizopølse (bliver selvfølgelig ikke vegetariske så)

## Sådan gør du

1. Tænd oven på 200 grader varmluft.
2. Skyl dit græskar, skær det over og fjern kernerne. Kom det på en bageplade beklædt med bagepapir og bag det i ovnen i 20-25 minutter.
3. Hvis du bruger tørrede svampe/kantareller som vi gjorde, så skal de lige ligges i blødt lidt, så kom dem i en skål og tilsæt lunt vand.
4. Når svampene er helt fri fra skidt, svitses de af på en pande eller wok i lidt olie – tag dem fra panden og læg dem til side
5. Hak løg og hvidløg fint og svits det af på panden/ wokken i lidt olie (det er vigtigt med en dyb pande, da der kommer meget væske ved) – steg evt. lidt ekstra, hvis du vil bruge nogle af dem som toppings også
6. Kom perlespelten ved og svits det med rundt i olien i en minuts tid
7. Tilsæt hvidvin og lad det koge ind.
8. Herefter tilsættes vand + bouillon og det hele røres lidt rundt, lad det stå og simre i 20 minutters tid, til dine speltkerner er møre.
9. Når dit græskar er mørt inde i ovnen, udhules det – så det kun er kødet der bruges. Kom dette i wokken
10. Tilsæt nu også dine stegte kantareller og rør godt rundt
11. Smag det til med citronsaft, salt og peber.
12. Tag gryden af blusset og tilsæt parmesan. Rør godt rundt.
13. Top retten med frisk parmesan, hakket æble og persille. Evt. de ekstra kantareller du havde, og hvis du ønsker chorizoversionen, så skal den lige skæres i små stykker, svitses af på en tør pande inden retten toppes hermed.