

Pestogryde med spidskål

(2 pers.)

Det skal du bruge:

½ dåse eller karton hvide bønner f.eks. Cannellini beans eller Butterbeans (ca. 120 g)

1 lille rødløg (ca. 65 g)

1 tsk. flydende fedtstof

½ spidskål (ca. 400 g)

2 spsk. pesto efter smag

1 dl ærter, friske eller frosne (ca. 60 g)

evt. 1 spsk. vand

persille efter smag

salt, peber



Pynt:

½ dl mandler (ca. 30 g)

persille

Sådan gør du:

Skyl og afdryp bønnerne.

Snit eller hak løget, og svits det let i fedtstoffet.

Snit spidskålen. Tilsæt den sammen med pesto, og svit i et par min.

Tilsæt ærter og evt. vand, og kog retten i 3-5 min., til kålen er tilpas mør og stadig har "bid".

Vend de afdryppede bønner i, og varm dem med de sidste 2 min.

Hak persille, og kom det i retten.

Krydr retten med salt og peber.

Rist evt. mandlerne på en tør pande.

Servering:

Pynt med mandler og persille, og server fuldkornsbrød til pestogryden.

Variation:

Brug kikærter eller kidneybønner i stedet for hvide bønner.

Spidskål kan erstattes af andre slags kål f.eks. savoykål, blomkål eller hvidkål. Hvidkål skal koge nogle min. længere.

Grønne bønner eller edamamebønner kan erstatte ærter.

Mandler kan udskiftes med peanuts, pinjekerner eller andre usaltede nødder.

Pr. person:

Energi 1400 kJ/ kcal

Fedt 16 g - Kulhydrat 26 g - Protein 15 g

Kulhydrat pr. 100 g 8 g