

## One pot med spelt og kikærter

(2 personer)

### Det skal du bruge:

1 lille rødløg (ca. 65 g)  
1 spsk. flydende fedtstof  
1-2 gulerødder (ca. 100 g)  
1 pastinak eller persillerod (ca. 100 g)  
100 g speltkerner (ca. 1½ dl)  
2½ dl grøntsagsbouillon  
½ bundt broccoli (ca. 200 g)  
1 dåse eller karton kikærter (ca. 240 g)  
½ tsk. røget paprika  
½ tsk. tørret timian  
salt, peber



### Sådan gør du:

Skær løget i tynde både, og svits dem let i fedtstoffet.  
Skær gulerødder og pastinak i mindre stykker.  
Tilsæt dem og svit nogle min.  
Skyl og afdryp speltkernerne, og kom dem ved sammen med grøntsagsbouillon og krydderier.  
Lad retten koge ved svag varme og med låg i ca. 15 min.  
Skær broccoli i mindre buketter og tilsæt dem.  
Kog i yderligere ca. 2 min.  
Skyl og afdryp kikærterne. Kom dem i retten og varm godt igennem i ca. 3 min.  
Smag retten til.

### Servering:

Server retten som et hovedmåltid.  
Du kan servere oliven, ristede nødder eller mandler til.

### Variation:

Anvend andre grøntsager efter, hvad du har f.eks. porre, blomkål, beder mm.  
Varier krydderierne tilsvarende.

### Pr. person:

Energi 1800 kJ/ 430 kcal  
Fedt 11 g - Kulhydrat 55 g - Protein 18 g

Kulhydrat pr. 100 g 13 g