



Hozzávalók:

1 mogoróhagyma vgy fejesedő újhagyma,  
5 dkg vaj, 7 dl zöldségalaplé, 30 dkg köles,  
1 dl zamatos fehérbor, só, őrölt fehér bors,  
30 dkg fagyasztott, fölengedett zöldborsó  
(idényben friss)

a tálaláshoz:

6-7 dkg reszelt parmezán sajt

1. A hagymát megtisztítjuk és finomra vágjuk. Egy lábasban a vajat fölolvastjuk, a hagymát kis lángon, kevergetve addig pirítjuk rajta, míg üveges nem lesz. Közben az alaplevet fölforraljuk.
2. A kölest a hagymához adjuk, kevergetve 3-4 perc alatt megforrósítjuk, de vigyázzunk, ne piruljon meg. A bort ráöntjük. Kevergetve addig főzzük, míg a bort a köles mind magába szívja.
3. Egy merőkanálnyi forró alaplevet a kölesre merünk. Kevergetve főzzük, míg az összes levét magába szívja, majd újra egy merőkanálnyi forró alaplevet öntünk rá. Így „itatjuk” a kölest lépésről lépésre, közben megsózzuk, a fehér borssal fűszerezzük, szüntelenül keverjük. Nagyjából akkor, amikor félig megpuhult, - ez mindössza kb. 6 perc! -, a borsót is belekeverjük. Ha friss borsóval főzzük, akkor azt korábban, már az elején hozzáadhatjuk.
4. Az utolsó merőkanálnyi lével együtt beleszórjuk a reszelt parmezán felét is. Kevergetve főzzük, míg a sajt elolvad benne, a köles és a borsó is megpuhul, de ekkor már nem szabad teljesen elfőzni a levét. Akkor jó, ha az állaga egy kissé leveses tejberizshez hasonlít.
5. Azonnal frissen tálaljuk, a maradék parmezánt a tetejére szórjuk.

Jó tanács

- Pár csepp citromlével és reszelt citromhéjjal is ízesíthetjük, apróra vágott bazsalikommal, petrezselyemmel, turbolyával vagy mentával is fűszerezhetjük.

5 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 420 kcal