

Stuvet grønrærter og gulerødder (hovedret til 4 personer)



Det skal du bruge

- 5 gulerødder i små tern (ca. 300 g)
- 1 liter vand
- 2 tsk. groft salt
- 300 g bælgede eller optøede, frosne ekstrafine ærter

Sovs

- 50 g smør
- 3 spsk. hvedemel
- 1½ dl mælk
- 3 dl koge vand fra grøntsagerne
- ¼ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 2 dl hakket frisk persille

Pynt

- friske persillekviste

Her til

- Frikadeller, karbonader eller stegt flæsk og kogte kartofler

Kom gulerødderne i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Tilsæt ærterne og kog dem, uden låg, i ca. 1 min. Tag 3 dl af kogevandet fra og hæld grøntsagerne til afdrypning i en sigte.

Sovs: Smelt smørret i gryden ved kraftig varme, men uden at det bruner. Rør melet i og bag blandingen godt sammen i ca. 2 min. Pisk de 3 dl koge vand i lidt efter lidt. Pisk mælken i og lad saucen koge ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Vend ærter, gulerødder, salt og peber i og smag stuvningen til. Vend den hakkede persille i og server straks med frikadeller, karbonader eller stegt flæsk og kogte kartofler.