

# Parelgort, een alternatief voor risotto

**Parelgort**, een niet zo bekend graan maar o zo lekker. Zeker in combinatie met citroen en bouillon proeft het als een soort van risotto. En omdat het veel meer vezels bevat t.o.v. de witte risotto rijst, is deze graansoort voedzamer (8,6 gram vezels t.o.v. 1,3 gram vezels – per 100 gram rijst).

De meeste grotere rijstmerken hebben dit tegenwoordig ook in het assortiment. Dit is een soort dat al deels voorgekookt is. Want haal je deze bij een molen, dan moet je het eerst nog voorweken.

Zelf koop ik altijd de pakken, scheelt een hoop tijd.

Parelgort is gerst, een oud graansoort en bevat dus gluten. Gerst is bekender maar dan in de vorm van bier.

Verras jezelf en je gezin eens door deze variant van “risotto” op tafel te zetten.

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: 20-25 minuten

## Ingrediënten

- 200 gram parelgort
- 1 citroen
- 500 ml bouillon
- 200 gram diepvries doperwten

- Zout en peper naar behoefte
- Scheutje olijfolie

## **Bereiding parelgort**

Verwarm wat olijfolie in een pan en voeg de parelgort toe.

Als alle korrels voorzien zijn van een laagje olie, voeg dan beetje bij beetje de bouillon toe.

Zodra de bouillon is opgenomen voeg je meer toe.

Proef na ongeveer 15 minuten of het gaar is, zo ja, pers de citroen uit doe het sap erbij.

Als laatste kunnen de doperwten erbij, deksel op de pan en laat de doperwten rustig ontdooien en de "risotto" nog een beetje verder doorgaren.

Hou je toch meer van een traditionele risotto, dan kan ik je deze [citroenrisotto](#) aanraden.