



## HELBEPUDER SIBULA, SEENTE JA PARMESANIGA

### Retsept:

#### Valmistamine

Hommikupuder on üsna argine ja tavaline toit, kuid kindlasti tekitab parajalt elevust kaerahelbepuder, mis on serveeritud seente, sibula, juustu ja oliiviõliga. Kui esmalt ehk isegi kukalt kratsima panev kooslus tundub veidi harjumatu, siis tasub kindlasti proovida. Võib juhtuda, et pärast selle pudru proovimist nihkub tavapärase moosiga puder putrude pjedestaalil kindlalt allapoole. *Portsjon 1-le* Valmistamisaeg: 15 minutit Hauta sibulat õlis keskmisel kuumusel mõni minut, lisa siis seened ja prae ka need parajalt küpseks. Sega juurde keedetud helbed ning sega kuumutades läbi. Järgmisena lisa parmesan ning sega pudru sisse. Lase juustul sulada. Maitsesta soola ja pipraga, nirista serveerides peale oliiviõli ja lisa parmesanilaaste.

- 1 hakitud sibul
- peotäis väiksemaid šampinjone, vajadusel tükeldatuna
- 3 dl keedetud Veski Mati ÖKO täisterakaerahelbeid rukkikliiga
- riivitud parmesani
- oliiviõli
- soolahelbeid