



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarschnitzler med blomkål, erter, potetmos og kaperssmør

Potetmos

350 g poteter

½ ss smør ^B

1 dl melk ^B

Vegetarschnitzler

240 g vegetarschnitzler

Kaperssmør

½ stk sjalottløk

½ glass kapers

½ stk sitron

3 ss smør ^B

½ ss soyasaus ^B

Blomkål og erter

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

125 g erter

Tilbehør

½ stk sitron

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp omtrent 1 liter vann i en kjele til grønnsakene.
2. **Potetmos:** Kok potetene i usaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
3. **Vegetarschnitzler:** Fordel vegetarschnitzlene utover et stekebrett med bakepapir. Stek vegetarschnitzlene i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til de er gjennomvarme og sprø.
4. **Kaperssmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Smelt 3 ss smør i en liten kjele på middels varme, og ha i sjalottløken. Hell vannet av kapersene, og ha ønsket mengde av kapersene i smøret. Gi det hele et raskt oppkok, og ta kjelen av varmen. Smak til med ½ ss soyasaus og saften fra den halve sitronen.
5. **Blomkål og erter, fortsettelse:** Kok brokkoli- og blomkålbukettene i vannet fra punkt 1 i 3–4 minutter. Ha ertene i vannet med blomkålen når det gjenstår 1 minutt av blomkålens koketid.
6. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med ½ ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
7. **Tilbehør:** Kutt resten av sitronen i båter, og server sitronbåtene til retten.



TIPS!

Kutt potetene i båter, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek potetene i ovnen med schnitzlene i omtrent 20 minutter. Om du vil spare deg for litt arbeid kan du også koke potetene, uten å mose dem.