



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarschnitzel med sopprisotto og honningbakte gulrøtter

Honningbakte gulrøtter

2 stk gulrøtter
1 pakke honning
1 ts olje ^B

Sopprisotto

1 stk sjalottløk
½ stk hvitløksfedd
100 g aromasopp
1 pakke grønnsaksbuljong
150 g risottoris
½ pakke revet Grande Premium
5-7 dl vann ^B
1 ss margarin ^B
1-2 ss epleider- eller hvitvinseddik ^B

Vegetarschnitzler

1 pakke vegetarschnitzler

Salat

1 stk hjertesalat
1 stk tomat
1 pakke grønne ert
½ stk sitron
½ ss olivenolje ^B

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Vegetarschnitzel: 1 stk
Risotto: 150 g Gulrot: 100 g
Salat: 100 g Energiinnhold:
ca. 580 kcal.



TIPS!

Risottoen skal på samme måte som pastaen serveres med litt tyggemotstand, også kalt al dente, og med en tyktflytende konsistens.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Honningbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i to eller fire på langs. Fordel gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, honningen, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i 20-25 minutter, eller til de er møre.

3. **Sopprisotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Rens soppen fri for jord, og kutt den i skiver. Kok opp grønnsaksbuljongen i 7 dl vann i en kjele, og sett til side (se tips).

4. **Sopprisotto, fortsettelse:** Varm opp en kjele til høy varme, og ha i 1 ss margarin. Stek løken, hvitløken og soppen i 2-3 minutter, eller til det har fått litt farge. Tilsett risottoris, og stek videre i 2 minutter. Skru ned temperaturen til middels. Rør inn til inn 5 dl av buljongvannet, litt etter litt, og la risottoen småkoke i 18-20 minutter. Rør om innimellom. Juster konsistensen med 1-2 dl vann, og rør inn Grande Premium-osten. Smak til med 1-2 ss valgfri eddik, salt og pepper.

5. **Vegetarschnitzler:** Stek vegetarschnitzlene på stekebrettet sammen med gulrøttene, de siste 6-8 minuttene av gulrøttenes steketid.

6. **Salat:** Skyll, tørk og kutt salaten i strimler. Kutt tomaten i båter. Bland sammen salaten, tomaten og ertene i en salatbolle. Bland inn litt saft fra sitronen, ½ ss olivenolje, litt salt og pepper. Kutt resten av sitronen i båter og server de til retten.

7. Vel bekomme!