



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Svampestroganoff med ovnbagte kartoffelbåde

Det skal du bruge

400 g kartofler, medium
1 fed hvidløg
60 g belugalinser
½ stk løg
150 g portobello-svampe
100 g champignoner
1 stk rød peber
100 g babyspinat
1 pk kruspersille
1 pose tomatpuré
½ pose grøntsagsbouillon
1¼ dl piskefløde

Det skal du selv have

smør ^b
olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
2. **Ovnbagte kartoffelbåde:** Skyl kartoflerne og skær dem i både. Pil og hak hvidløg. Fordel kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir. Vend dem med lidt olie, halvdelen af det hakkede hvidløg (gem resten til senere), salt og peber. Bag kartoffelbådene i ovnen i 20-25 min. til de er møre og gyldne.
3. **Belugalinser:** Skyl linserne i koldt vand i en sigte. Kog 5 dl letsaltet vand op i en gryde og tilsæt linserne. Kog dem under låg i ca. 16 min. til de er møre. Sigt vandet fra.
4. Pil og hak løg. Rengør svampene og skær dem i skiver. Fjern kerner fra peberfrugten og skær i strimler. Skyl spinaten. Skyl, tør og hak persillen fint.
5. **Svampestroganoff:** Varm lidt olie op til middelvarme i en gryde og tilsæt løgene. Steg dem i ca. 3 min. til de er klare. Kom løgene op i en lille skål. Skru op for varmen og steg svampene i 3-4 min. til de har afgivet væske. Tilsæt 1 spsk smør og steg yderligere 1-2 min. så svampene tager farve. Tilsæt de stegte løg, resten af hvidløget, tomatpuré og peberfrugt og lad det stege i 3 min. Tilsæt ½ dl vand, bouillon og piskefløde. Kog op og lad det simre i 6-8 min. Tilsæt linser og spinat, når der er 1-2 min. tilbage af kogetiden. Smag til med salt og peber.
6. Drys hakket persille over ved serveringen.