



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING



# Grillet portobello med sød kartoffel og tomatsalat

## Det skal du bruge

1 drys bredbladet persille  
½ stk hvidløg solo  
400 g portobello-svampe  
300 g søde kartofler  
½ stk squash  
½ stk citron  
1 stk tomat  
¼ stk rødløg  
50 g salatost i kryddermarinade  
½ spsk hvidvinseddike

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Alternativt tænd ovn på 200 grader.
- 2** **Kryddersmør:** Hak persille og pres hvidløg og bland begge dele med 3 spsk smør.
- 3** **Grillede portobello svampe:** Fjern stokkene og grill svampene med lamellerne nedad på indirekte varme i ca. 5 min. Vend og steg videre til de ikke længere afgiver væske. Krydr med lidt salt. Fordel kryddersmørret i svampene og steg videre til smørret er smeltet. Alternativt kan de bages i ovnen. **TIP:** Steg stokkene for sig selv.
- 4** **Søde kartofler:** Skyl kartoflerne og skær dem i 1 cm tykke skiver. Bland skiverne med lidt olie, salt og peber. Grill skiverne på direkte varme til de får farve og steg færdig på indirekte varme til de er møre. Alternativt kan de bages i ovnen.
- 5** **Squash:** Skær squashen i skiver på den lange led. Riv skallen på citronen fint og bland skallen i lidt olie sammen med salt og peber. Pensl skiverne med olieblandingen og steg dem på direkte varme i 1-2 min. på hver side. Alternativt kan de steges på en pande.
- 6** Skær citronen i tykke skiver og grill dem på direkte varme til de får farve. Alternativt kan de steges på en pande.
- 7** **Tomatsalat:** Skyl tomat og skær i tern. Hak løg fint og hæld lagen fra osten. Bland tomat, løg og ost i en skål og dryp hvidvinseddike over **TIP:** Du kan også komme oliven fra osten ved.
- 8** Servér de grillede svampe med kartofler og squash og tomatsalat ved siden af.

## Allergener

Mælk, Svovldioxid

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.092 kj / 500 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,8 g
heraf mættede fedtsyrer	15,1 g
Kulhydrat	43,1 g
heraf sukkerarter	17,5 g
Protein	12,5 g
Salt	5,8 g
Kostfibre	11,6 g