



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Svampestroganoff med ovnbagte kartoffelbåde

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
1 fed hvidløg
60 g belugalinser
½ stk løg
150 g portobello-svampe
125 g champignoner
1 stk rød peber
100 g babyspinat
1 drys kruspersille
1 spsk tomatpuré
½ pose grøntsagsbouillon
1¼ dl piskefløde

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 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.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

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: 3.478 kj / 831 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 37,2 g
heraf mættede fedtsyrer 18,0 g

Kulhydrat 99,5 g
heraf sukkerarter 17,8 g

Protein 24,7 g

Salt 4,1 g

Kostfibre 18,0 g