



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 pakke kruspersille
1 pakke 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

Laktose, Mælk

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: 2.991 kJ / 715 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 36,8 g
heraf mættede fedtsyrer 17,9 g

Kulhydrat 74,6 g
heraf sukkerarter 16,8 g

Protein 21,3 g

Salt 3,5 g

Kostfibre 13,1 g