



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarnuggets med potetmos, stekt rosenkål med hasselnøtter og steinsoppsaus

Potetmos

350 g poteter
1-1 ½ dl lettmelk
🏠 ½ ss smør

Vegetarnuggets

300 g plantebaserte nuggets

Stekt rosenkål, grønne ertter og hasselnøtter

½ stk appelsin
1 stk rødlok
½ pakke hasselnøtter
200 g rosenkål
½ bunt timian
125 g grønne ertter

Steinsoppsaus

½ pakke steinsoppsaus

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene hvis du vil, og kutt dem i fire. Kok potetene i en kjele med usaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Vegetarnuggets:** Fordel nuggetsene utover et stekebrett med bakepapir, og stek dem midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til de er gylne og sprø.
- 4 **Stekt rosenkål, grønne ertter og hasselnøtter:** Skyll og finriv skallet på appelsinen (kun det oransje) på et rivjern. Skrell og kutt appelsinen i terninger. Skrell og kutt rødloken i båter. Grovhakk hasselnøttene. Kutt av bunnen på rosenkålen, fjern eventuelle stygge blader, og del den i to. Dra bladene av timianstilkene.
- 5 **Stekt rosenkål, grønne ertter og hasselnøtter, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rosenkålen i 3–4 minutter, til den begynner å bli gyllen. Ha i hasselnøttene og ertene, og stek videre i 2 minutter. Smak til med skallet fra appelsinen, salt, pepper og ønsket mengde av timianen. Vend inn appelsinen til slutt.
- 6 **Steinsoppsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 7 **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med ½ ss smør. Spe på med melken, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt.

Tips fra kokken: Om du ønsker en raskere tilberedning, kan du også dele potetene i båter, vende inn litt olje, salt og pepper, og steke dem i ovnen med nuggetsene i 20–25 minutter.