



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fransk soppgryte med spinat og grønne linser, servert med potetmos

Potetmos

350 g poteter

🏠 1½ dl melk

🏠 1 ss smør

Fransk soppgryte

125 g grønne linser

1 stk sjalottløk

1 stk hvitløksfedd

2 stk gulrøtter

300 g sellerirot

50 g spinat

½ bunt timian

1 pakke steinsoppsaus

200 g aromasopp

🏠 1 dl vann

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Potetmos: Skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2 Fransk soppgryte, forberedelse: Tilbered linsene som anvist på pakken. Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skrell og kutt gulrøttene og selleriroten i grove biter. Skyll spinaten i vann.

3 Fransk soppgryte: Varm opp en tykkbunnet kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrøttene og selleriroten i 3–4 minutter, eller til de er gylne. Vend inn løken, hvitløken og bladene fra omtrent halvparten av timianstilkene, og stek videre i omtrent 2 minutter, eller til løken er blank. Ha i steinsoppsausen og 1 dl vann. La gryten koke i omtrent 8 minutter, eller til rotgrønnsakene er møre.

4 Fransk soppgryte, fortsettelse: Børst soppen fri for jord, og kutt den i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen. Krydre soppen med salt og pepper. Bland de ferdigkokte linsene, spinaten og soppen inn i soppgryten, og la det hele småkoke på middels varme i 2–3 minutter. Smak til med salt og pepper før servering, og topp med noen av timianbladene.

5 Potetmos, fortsettelse: Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med 1 ss smør. Spe på med omtrent 1½ dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

6 God middag!

Tips fra kokken: Smak gjerne til gryten med litt soyasaus.