



FYLDTE PORTOBELLOSvamPE OG GRÆSKARSALAT MED ÆBLE

Der er masser af grøntsager på menuen i dag. Spis retterne vegetarisk eller tilsæt lidt chorizo eller et stykke godt bacon, hvis du ikke vil undvære kød.

Arbejdstid: 30 minutter

Tidsforbrug i alt: 40 minutter

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Skyl tomater og squash og skær dem i tern.
3. Skær pølsen i små tern.
4. Skyl butternutsquashen. Flæk den, fjern kernerne med en ske og skær resten i 2-3 mm tykke skiver. Du behøver ikke at fjerne skallen.
5. Del blomkålen i buketter og skyl dem.

INGREDIENSER

TIL PORTOBELLOSvamPE

- 250 g portobellosvampe
- 1 fed hvidløg
- 2 tomater
- En halv squash
- 50 g chorizo eller anden god pølse
- 1 tsk. olivenolie
- Salt og peber
- 50 g revet ost
- 0,5 bundt persille

TIL GRÆSKARSALATEN

- 1 halv butternutsquash
- Et halvt blomkålshoved
- 1 spsk. olivenolie
- Et halvt savojkål
- Lidt salt
- 2 små æbler
- Skal og saft fra en halv citron



6. Læg græskarstykkerne og blomkålsbuketterne på en bageplade med bagepapir, dryp olivenolie over og bag dem i 20-25 minutter, til kødet er blødt.

7. Rengør svampene og læg dem i et ovnfast fad.

8. Fyld tomat, squash og pølse i svampene. Stænk med olie, krydr med salt og peber og drys med revet ost.

9. Bag svampene i 5-8 minutter til osten er gylden (sæt dem bare ind i ovnen sammen med græskarstykkerne, men brug en anden bageplade).

10. Snit imens savojkål fint og skær æbler i tynde skiver

11. Vend græskar, blomkål og æble sammen.

Dryp med citronsaft og –skal, drys med hakket persille og server salaten sammen med de bagte svampe.



TIP: DER ER EN GRUND TIL, AT DE HEDDER SVAMPE

Når du rengør svampene er det vigtigt, at du fjerner al jorden. Men brug så lidt vand som overhovedet muligt. Svampe suger meget væske til sig og så bliver de kedelige og slatne.

