



SOPPSTROGANOFF

6B, LANGHUS SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 dl	utblandet grønnsaksbuljong (halv terning)
3 ss	plantemargarin (til potetmos)
1 stk	halv rødløk
1 halv	boks creme fraishe
1 stk	neve fersk timian
8 stk	sjampinjong
4 -5 ss	mel (til jevning)
1 halv	paprika
2 ss	olje
1 dl	havremelk
1 stk	stor gulrot
2 ss	tomatpure
2 ts	pepper
2 stk	fedd hvitløk
2 ss	soyasaus
2 ts	salt
5 -6 stk	poteter

SLIK GJØR DU:

1. Start med å vaske og kutte opp potetene i store terninger for så koke potetene. (Potetene kan ha skall hvis ønskelig. Husk å sjekke status på potetene underveis i matlagingen). De skal koke i ca 10-15 minutter.
2. Kutt opp soppen i skiver og løk og hvitløk i smått. Rens og skrell gulroten deretter skrell nye tynne biter av gulroten til gryta. Kutt paprika i tynne terninger.
3. Stek sopp og litt olje i en varm gryte. Etter et par minutter tilsetter du rødløk og surrer videre et lite minutt før du også har i hvitløken. Soppen og løken skal få litt farge. Deretter tilsetter du de skrelte gulrøttene og paprika.
3. Ha i finhakket timian og tomatpuré. Tilsett grønnsaksbuljong, soyasaus og creme fraishe.
4. La gryten små koke/varmes noen minutter til gulroten er litt myk, men fortsatt har tyggemotstand.
5. smak det frem med salt og pepper. Synes du gryten er litt tynn kan du blande inn ønsket mengde hvetemel. Spe det inn i gryten under omrøring, og la gryten putre videre noen minutter.
6. Når potetene er ferdigkokt heller du ut vannet med et dørslag. Så moser du potetene og tilfører havremelk, plante smør og en klype salt og pepper til du får en jevn potetmos.
7. Server sopp stroganoff med potetmosen. Håper det smaker!