



HØSTFANTASI

7, TRONES SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 8 porsjoner

10 stk	mandler
3 stk	blad basilikum
2 stk	mellomstore gullrøtter
2 stk	mellomstore poteter
1 skje	sennep
1 stk	rødløk
1 ss	salt
50 g	olivenolje
30 g	rå gresskarkjerner
50 g	hakkede tomater i hermetisk box
300 g	sopp kantarell
100 g	tørkede erter
150 g	ris
100 g	mais (kjerne)
200 g	rømme
500 g	gresskar
1 ts	kryder: hvit pepper, svært pepper, ingefær, gurkemeie

SLIK GJØR DU:

- 1** Koketid 45 min.
Tilberedning av ingrediensene:
- dynk mandler i vann over natten før
- dynk tørkede erter i vann over natten før
- finhakk et rødløk
- finhakk gulroten
- skrell og skjær gresskaret i terninger på opptil 2 cm
- skrell potetene og skjær dem i små terninger
- finhakk hvitløken
- vask risen og kok i 10 minutter i vann (hvor mandelen ble dynket) med 1 ts salt,
- kok erter i saltet vann til det blir myk
- hakk mandlene på langs
- 2** Stek halvparten av den hakkede løken med gulroten i 5 ss olivenolje til den mykner, tilsett hakket gresskar, hakkede poteter, mais, 1 ts salt og la det småkoke på svak varme til potetene og gresskaret er myke. Gresskaret vil frigjøre saften. Når det er halvkokt, tilsett tørkede grønnsaker (1ss), de kokte risen med 1ts gresskarkjerner og kokte ertene og litt vann (50ml). Fortsett å putte til alt mykner, og saften blir absorbert med forsiktig omrøring. Til slutt tilsett hvit pepper etter smak.
- 3** I en egen bolle stek finhakket halv rødløk i 3 ss olivenolje, tilsett sopp, hakket hvitløk, hakkede mandler, 1 skje sennep, tomater og rør til soppen mykner over middels varme. Tilsett gurkemeie, ingefær og hvit pepper på toppen av teskjeen og salt etter smak.
- 4** Ha varm mat i en dypere bolle, topp med rømme og sopp. Pynt med litt rå gresskjerne og basilikum.