



KANTARELLGRYTE MED POTETSTAPPE

6A, VIKANE SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ts potetmjøl
- 1 stk brokkoli (fryst, lokal produsert)
- 1 boks svarte bønner
- 200 g kantarellar (frå skogen i Innvik)
- 2.5 dl fløyte (melka er henta frå fjøsen i Innvik)
- 1 dl erter
- 2 ss margarin
- 1 stk løk (lokal produsert)
- 6 stk poteter (lokal produsert)
- 2 stk gulrot (lokal produsert)

SLIK GJØR DU:

- 1 Skjer løken i små bitar. Skrell gulrot og del opp i bitar. Del brokkoli i små bukettar. Skrell potetene, del opp i bitar og kok dei møre i vatn. Ha litt olje i steikepanna og fres løken. Tilsett gulrota og steik i 10 min. Ha i litt vatn for å ha litt væske under gulrøtene. Tilsett kantarellane, brokkolien, ertene og la det småkoke i 5 minutt. Bland fløyte godt med potetmjøl og hell over grønsakene. Kok opp. Ha i bønner til slutt. Smak med salt og pepper. Hell vatnet av potetene og mos dei. Bland inn smør. Smak med salt.