



## BAKT POTET MED KARAMELISERT LØK OG SESONGSALAT

6A, ST PAUL SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk Eple (økologisk/NYT NORGE)
- 2 ss Smør (økologisk/NYT NORGE)
- 0.5 stk Agurk (økologisk/NYT NORGE)
- 1 stk Gul løk (økologisk/NYT NORGE)
- 1 stk Tomat (økologisk/NYT NORGE)
- 4 stk Poteter, helst melne poteter (NYT NORGE)
- 0.5 stk Blomkål (økologisk/NYT NORGE)
- 0.5 stk Isbergsalat (NYT NORGE)

### SLIK GJØR DU:

- 1** Sett stekeovnen på 200 grader, over og undervarme. Husk å ta ut eventuelle brett som allerede ligger i ovnen.
- 2** Vask potetene grundig for å få vekk jord og steiner. Ta en gaffel og stikk hull rundt hele poteten. Pakk potetene inn i aluminiumfolie og legg dem på et stekebrett. Bak potetene midt i ovnen i 30-40 min (kommer an på størrelsen til poteten).
- 3** Kutt løken i to og kutt den deretter i tynne skiver. Ha i 1 ss smør i stekepannen og stek løken til den er brun og har begynt å smake litt søtt.
- 4** Kutt opp resten av grønnsakene og frukten i like store biter og bland alt sammen i en salatskål. Vi anbefaler å bruke grønnsaker og frukt som er lokalprodusert eller i sesong, slik at du kan variere salatene dine.
- 5** Når potetene er ferdig og løken er karamelisert, dekk på bordet og server maten. Skjær poteten på langs, men ikke så dypt at du deler den i to. Ha en klatt med smør oppi poteten og plasser den karameliserte løken opp. Legg salaten ved siden av den bakte poteten

Nyt maten