inköpslistan.se

Av: Henrik Hägglund

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Vegetariska

SVAMP OCH AUBERGIN-STROGANOF

Ingredienser

400 g champinjon
1 st aubergine
1 st lök, gul
1 klyfta vitlök
2 msk tomatpuré
1 msk senap, dijon
2 dl grädde, visp
5 dl vatten
2 dl bulgur
1 tärning buljong, grönsak
2 msk olivolja
salt
svartpeppar *(från kvarn)*
bladpersilja

Gör så här

Koka upp vatten med buljongtärningen.
Tillsätt bulgur, koka upp.
Stäng av plattan och låt bulguren dra 10-15 minuter.
Häll av vattnet från bulguren.
Skär champinjonerna i klyftor.
Hacka lök och vitlök.
Skär auberginen i 1 x 1 centimeterbreda strimlor.
Steck auberginstrimlorna i 1 msk olja på hög värme i en gjutjärnsgryta tills de får fin färg.
Ta upp auberginen och lägg den på en talrik.
Fräs svampen i 1 msk olja tills den får fin färg.
Tillsätt lök och vitlök och stek ytterligare någon minut.
Salta och peppra.
Tilssätt tomatpuré, senap och grädde.
Låt puttra några minuter.
Tillsätt auberginstrimlorna och låt puttra utterligare några minuter.
Hacka en bunt persilja grovt och strö över grytan.
Smaka av med salt och peppar.
Servera med bulgur.