

Oppskrift

Lys og Varm Høstgryte



Oppskriften blir ca 6 porsjoner. Bruk en stor gryte eller kasserolle, minst 4 liter.

Tidsbruk: ca 1 time når du har alle ingrediensene klare.

Vanskelighetsgrad: Enkel

Ingredienser

- 2 ss stekeolje
- 2 stk medium store løk (ca 130 g/stk), delt i 8 biter hver
- 6 stk sjampinjong (ca 400g totalt), delt i 16 biter hver
- 2 fedd hvitløk, most, knust eller raspet fint
- ½ ts pepper, nykvernet
- 1/8 ts kajennepepper
- ½ ts chilipulver
- 1 ts paprikapulver
- 2 stilker stangselleri, kuttet i ca 0,5 cm brede biter
- ½ stk purreløk, kuttet i ca 0,5 cm brede halvmåner
- 1 stk persillerot, kuttet i passe biter
- 250 g gulrot, kuttet i passe biter
- 250 g kålrot/kålrabi, kuttet i passe biter
- 500 g potet, kokefast type, kuttet i passe biter
- 8 dl grønnsakskraft
- 400 g kokte kikerter
- 1 ts løkpulver
- ½ ts hvitløkspulver
- 2 ts dijonsennep
- 3 ss hvetemel
- 3 ss vann
- 4 stilker persille, finkuttet, stilk og blader

Fremgangsmåte

1. I en stor gryte eller kasserolle stek løk og sopp i olje på medium-høy varme i ca 15 minutter til løken er myk, og soppen har krympet. Rør ofte, så det steker mest mulig i stedet for å koke.
2. Ha i hvitløk, pepper, kajennepepper, chilipulver og paprikapulver og stek i 2 minutter til. Rør hele tiden, så hvitløken ikke svir seg, og krydderne får jevn steking.
3. Ha i alle de andre grønnsakene, kraften, kikertene, hvitløkspulver, løkpulver og dijonsennep. Det kan se ut som det er for lite væske, men det går seg til etter litt koking når ingredienser krymper og gir fra seg væske. Kok opp og la det småkoke i 30 minutter med lokk.
4. Bland hvetemel og vann, og rør det godt sammen så det ikke er noen klumper. Kutt persille. Ha alt i gryten og la det småkoke videre med lokket på i 10-20 minutter eller til grønnsakene er passe myke.
5. Når grønnsakene er myke og gode, så smak til med eventuelt mer salt og pepper.
6. Hold gryten varm på lav varme fram til servering. Den kan stå slik en god stund, men pass på at det ikke koker så grønnsakene blir til mos. La gjerne gryten stå uten lokk hvis du vil ha den litt tykkere.

Serveres med brød, smør, tyttebær og friske urter.