

Oppskrift



Oppskrift KjøttFRIsaus

Vanskelighetsgrad	Enkel - hvis du er flink med kniv. Middels - hvis du ikke er vant til å kutte grønnsaker smått.
Tidsbruk	En times tid, avhengig av hvor kjapp du er til å kutte grønnsaker.
Porsjoner	Bli ca 1300 g saus. Nok til ca 5-8 personer avhengig av type rett og tilbehør.
Anbefalt utstyr	1 stekepanne, 1 kasserolle, måleskjeer, slikkepott, skarp kniv. Gjerne rasp eller presse til hvitløken.

Ingredienser

- 250 g (1 pakke) små sjampinjong, delt i ca 8 biter hver
- 1 gulrot, kuttet/hakket smått
- 1 løk, kuttet/hakket smått
- ½ paprika, kuttet/hakket smått
- 1 stilk stangselleri, kuttet/hakket smått
- 2 fedd hvitløk, raspet eller most
- 1 ts paprikapulver
- 1 glass soltørkede tomater i olje (190 g netto / ca 9 stk tørkede tomater), hell av oljen og kutt/hakk smått
- 2 ss tomatpure
- 2 bokser (a 400ml/4dl) knust/hakkede hermetiske tomater
- 2 ts tørket oregano
- 2 ts tørket basilikum
- 1,5 ts grønnsaksbuljongpulver (½ grønnsaksbuljongtjering)
- 1 ts sukker + evt. mer etter smak/syrlighet på tomat
- ¼ ts salt + evt. mer etter smak
- Noen kvern pepper + evt. mer etter smak

Fremgangsmåte

1. Børst soppen ren med kjøkkenpapir for eventuelle jordrester.
Del hver sopp i ca 8 biter.
Stek soppbitene i litt olje på medium varme (jeg bruker 5/9), og rør om av og til til den har krympet og blitt litt gyllen, totalt ca 15-20 minutter. Tilsett mer olje underveis hvis det blir tørt, spesielt mot slutten når alt vannet i soppen har fordampet. Du vil at soppen skal glinse lett av olje.
Når soppen er ferdig så ta den ut av stekepannen og sett til side til etterpå.
2. Stek gulrot, løk, paprika og stangselleri i godt med olje, på medium-høy varme (jeg bruker 6/9) under stadig omrøring i ca 5 minutter til grønnsakene er litt mykere, men ikke har fått noe særlig stekefarge.
Skru så ned varmen ett par hakk og ha i hvitløk og paprikapulver og stek under omrøring i bare et par minutter til. Hell alt fra stekepannen over i en kasserolle. Bruk en liten skvett vann og slikkepott for å få med alle stekerester (god smak!) fra stekepannen.
3. Kutt/hakk den stekte soppen i små biter og ha i kasserollen sammen med grønnsakene.
Ha i alle de andre ingrediensene i kasserollen. Bruk gjerne en slikkepott i tomatboksene for å få med alt.
4. Kok opp og la det småkoke uten lokk i ca 15 minutter. Rør om av og til.
Smak så til. Du trenger kanskje mer sukker, da noen bokstomater er syrligere enn andre.
Eventuelt mer salt og pepper etter smak.
For tynn saus? - Kok lenger. For tykk saus? - Ha i litt vann.