

Linsegrateng med søtpotet



Vi blir anbefalt å spise mindre kjøtt av både helse- og miljøhensyn. Denne retten er både smakfull og barnevennlig.

Til 4 porsjoner (1 stor paiform) trenger dere:

- 600-800 g søtpotet
- 4 store champignoner
- 1 stor gulrot
- 1 ts timian
- 1 ts pepper
- 1 bokser hakkede tomater
- 1 boks røde linser
- 1 ss tomatpure
- 40-50 g revet ost
- Olje/margarin til steking

Del søtpotetene i biter og kok til de er myke. Mos dem og sett til side. Finhakk løk, gulrøtter og sopp. Begynn med å frese løken før dere tilsetter gulrøttene, soppen og tomatpure. La dette frese i noen minutter til før dere tilsetter de hakkede tomatene, linsene og krydderet. Fordel linseblandingen i ildfast form og legg søtpotetmosen over som et lokk. Strø på revet ost og stek på 150 grader til osten er gylden. Server med valgfrie grønnsaker.

Oppskriften er laget i samarbeid med ernæringsrådgiver Maren Kvalvaag-Westad.