

Lynstegte rodfrugter med svampe

(4 personer)

Det skal du bruge:

1 løg (ca. 100 g)

500 g blandede rodfrugter f.eks. pastinak, knoldselleri og gulerod

1 spsk. flydende fedtstof

1 bakke blandede svampe eller champignon (ca. 200 g)

1 spsk. sojasovs

1 tsk. tørret Herbes de Provence

salt, peber



Sådan gør du:

Skær løget i tynde både.

Skær rodfrugterne i stave eller skiver.

Svits løg og rodfrugter i fedtstoffet i 3-5 min. afhængig af, hvor store stykkerne er.

Skær svampene i mindre stykker.

Svits dem med i ca. 2 min.

Kom sojasovs og krydderier ved, og smag til.

Servering:

Du kan servere rodfrugterne som tilbehør til stegt eller kogt fjerkræ eller kød.

Variation:

Erstat løget med en porre.

Krydr med timian eller rosmarin i stedet for Herbes de Provence.

Tip:

Tilsæt skyllede og afdryppede kikærter, butterbeans el.lign. Så har du en fyldig ret, du f.eks. kan spise som varm mad til 2-3 personer f.eks. med fuldkornsbrød og salatost til.

Pr. person:

Energi 500 kJ/120 kcal

Fedt 4 g – Kulhydrat 14 g – Protein 4 g

Kulhydrat pr. 100 g 7 g