



Sundhed  
- helt enkelt

## Brændende kærlighed

Dette er den vegetariske variation af, hvad der nærmest er en nationalret. De soltørrede tomater i tynde strimler giver retten en fyldig smag sammen med løgene og den røgede paprika.

750 g kartofler  
125 g knoldselleri  
125 g persillerod  
3 spsk smør (eller olivenolie)  
3 store løg  
30 g soltørrede tomater  
1 spsk olie  
2 tsk røget paprika  
Salt og peber

Kartofler og rodfrugter skæres i mindre, ensartede stykker og koges i vand uden salt til de er møre, ca. 20 minutter.  
Imens kartofler og rodfrugter koger tilberedes resten.  
Halvér løgene og skær dem i tynde skiver.  
Skær de soltørrede tomater i meget tynde strimler.  
Steg løgene i olien ved medium varme, til de bliver godt gyldne.  
Tilsæt de soltørrede tomater, og når de er varmet igennem tilsættes røget paprika.  
Hæld vandet fra kartofler og rodfrugter.  
Gem evt. lidt af kogevandet til at justere mosen med.  
Lad dem dampe af og mos dem med en kartoffelmoser eller et piskeris.  
Tilsæt smør og evt. lidt væde.  
Smag til med salt og peber.  
Lav lidt plads i siderne af gryden eller i en skål og arrangér løg og tomater rundt om mosen.

SIDE 138 GRYDERETTER

### KØKKENSKRIVERTIP

Tilbehør til denne ret kan være ristet rugbrød, syltede rødbeder og syltede agurker eller agurkesalat.



GRYDERETTER SIDE 139

klinisk diætist  
**LYKKE DUVALD**  
Søren Frichs Vej 38K  
1.sal, kontor nr. 37  
DK-8230 Åbyhøj  
20 91 77 80  
info@lykkeduvald.dk  
www.lykkeduvald.dk