



Sundhed  
- helt enkelt

## Portobellosvampe med valnødder

Portobellosvampe har en lidt kraftigere smag end almindelige champignoner. De indeholder samtidig mindre væde, hvilket gør dem velegnede til bagning og gratinering, da de ikke svinder så meget som andre svampe.

I denne opskrift er der virkelig skruet op for de kraftige smagsindtryk. Hvis du ønsker en endnu kraftigere smag, kan du skifte fetaosten ud med gedeost. Husk endelig at skære riller i bunden af svampene, så de tager så meget smag af krydderierne som muligt.

4 store portobellosvampe  
2 gule løg  
2 fed hvidløg  
50 g soltørrede tomater  
100 g valnødder  
100 g fetaost, eller anden hvid ost, fx gedeost  
Et par håndfulde hakkede, friske krydderurter, fx timian, persille, rosmarin  
2 spsk olivenolie  
1 tsk salt

Rens svampene.  
Fjern stokkene og lav en lille fordybning i svampene, der hvor stokkene har siddet. Gem det du skærer af.  
Bland olivenolie, med de pressede hvidløg, salt og peber.  
Skær riller på ca. ½-1 cm i bunden af svampene og gnid dem godt ind i olieblandingen.  
Hak løg, stokkene fra svampene, krydderurter, valnødder, soltørrede tomater og ost.  
Bland det hele sammen med resten af olieblandingen og fordel fyldet i fordybningen af svampene.  
Bag svampene i et fad i ovnen ved 200 grader i ca. 25 minutter.  
Server med grøn salat til – fx frissésalat.

