



Sundhed
- helt enkelt

Svampepaté

En dejlig fyldig middagsret med masser af smag. Svampepatéen smager fortrinligt dagen efter, både kold og varm. Hvis du har en rest kolde ris, perlebyg, perlespelt eller lignende, vil det være oplagt at bruge i denne ret.

600 g svampe
3 løg
3 fed hvidløg
200 g knoldselleri
2 dl kogt perlebyg eller ris
6 spsk kikærtemel
1 dl grofthakkede hasselnødder
50 g smør
1 dl cremefraiche 9% eller 18%
3 æg
1 håndfuld friske krydderurter, fx timian, oregano og/eller rosmarin.
1 tsk salt
Friskkværnet peber

Hvis du ikke har en rest kogt perlebyg, ris eller lignende, så start med at koge en lille portion.

Gør derefter grøntsagerne klar.

Svampe, løg og hvidløg hakkes.

Riv knoldsellerien og hak hasselnødderne. Derefter svitses svampene på en pande i halvdelen af smørret ved høj varme, til al væden er væk (pas på at svampene ikke bliver brankede).

Hæld svampene i en skål.

Kom resten af smørret på panden og steg løg, hvidløg, nødder og krydderurter til løgene er klare og har taget en smule farve.

Bland svampene og nøddeblandingen med cremefraiche og æg, og tilsæt til sidst salt og peber. Smør et ildfast fad eller en tærteform med olie, og hæld svampeblandingen i. Bages i ca. 1 time ved 180 grader varmluft/200 grader almindelig ovn.

 **KØKKENSKRIVERTIP**
Du kan skifte kikærtemel ud med almindeligt hvedemel eller speltmel. Du kan sagtens bruge olie i stedet for smør.

