



LOKALA BALJVÄXTER

Bakad potatis med grön linsröra, blåmögelost och rostad lök

4 PERSONER

Bakad potatis är en perfekt rätt att tillaga i ugnen när du inte vill stå så mycket i köket. Rörnan går fort att förbereda och tillbehören går att variera i oändlighet beroende på vad du har i kylskåpet. Tänk bara att ha med alla smaker så som salt, surt, beskt och sött men även konsistenserna bidrar här till en smakupplevelse dvs mjukt, krämigt, krispigt. Tips är att den rostade löken kan bytas ut mot annat ex rostade solrosfrön eller friterade morotskal.

Ingredienser 🍴

4 st bakpotatis
2 st finhackade färska tomater
2 st fint skivade salladslökar
1 dl delikatesslinsor
1 st vitlöksklyfta, finriven
1 msk äppelcidervinäger
1 liten bit röd chili, finhackad
1 bunt bladpersilja

2-3 dl crème fraiche eller växtbaserad
2 msk olivolja
100 g blåmögelost, går att byta ut mot en hårdlagrad ost
salt
svartpeppar
rostad lök att strö över

Gör så här

1. Sätt ugnen på 220°. Lägg potatisen på en plåt och picka den lite med en kniv, ställ in plåten i ugnen och baka potatisarna i ca 45 minuter beroende på storleken. Skippa folien så blir potatisen bakad istället för kokt och du skonar miljön.
2. Skölj och koka linserna enligt förpackningens anvisningar.
3. Lägg linserna i en skål och tillsätt vinäger, chili, tomat, salladslök och vitlök och vänd allt ordentligt. Häll i några droppar olivolja, salt, svartpeppar, persilja och crème fraiche eller motsvarande, rör om och smaka av röran.
4. Kolla potatisarna med en sticka, det ska vara lätt att trycka in den i mitten och dra ut.
5. När potatisen är klar, öppna dem och lägg i röra, droppa över lite olivolja, lägg på en skiva grönmögelost, rostad lök och dra några varv med svartpepparkvarnen.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne
FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 727482 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsföreningen
Skåne