

Vegetarisk gryta med Oumph!, champinjoner och pumpa.

Till en mustig och smakrik gryta som denna brukar man ofta använda en fin bit kött. Kanske biff eller varför inte högrev. Men idag har jag gjort en vegetarisk variant där jag använt Oumph! (ett populärt alternativ till kött som du hittar i frysdisken i din mataffär). Om du ändå känner för en klassisk köttgryta är det bara att ta valfritt nötkött i grytan istället.

Till min ouchgryta har jag lagat en krämig polenta som blir sådär silkeslen tack vare att jag rört i massor av parmesan. Så gott! Ni bara måste testa.



4 PORTIONER



50 MIN

Vegetariskt

Grytor

Oumphgryta med champinjoner och pumpa

Ingredienser:

ca 300 g naturell Oumph! (eller grytbitar av nötkött)
olja att steka i
200 g små champinjoner
1 msk smör
3 schalottenlökar

2 vitlöksklyftor
2 msk lökfond
1 msk grönsaksbuljongpulver
1 dl rödvin
1 dl vatten
3 dl grädde
1 butternutpumpa
1 dl oliver
1 tsk senap
färsk persilja
salt & peppar

Gör så här:

1. Värm en gryta och stek Oumph! i olja tills den fått fin yta. Lägg åt sidan.
2. Förväll svampen och stek den sedan i en klick smör tills den fått fin färg.
3. Skala och finhacka lök och vitlök. Låt detta stekas tillsammans med svampen.
4. Tillsätt lökfond, buljongpulver och vin. Håll därefter i vatten och grädde.
5. Skala och skär ner pumpan i mindre bitar. Låt den koka med tills den mjuknat. Håll i oliverna i oumphgrytan.
6. Smaka av oumphgrytan med senap, färsk persilja, salt och peppar. Lägg sist av allt ned den redan stekta Oumphen.

Silkeslen polenta

Ingredienser:

6 dl vatten
1 1/2 dl vitt vin
2 msk grönsaksbuljongpulver
1 1/2 dl polenta
2 dl finriven parmesan
olja
salt

Gör så här:

1. Koka upp vatten, vin och buljong i en kastrull. Tillsätt polentan och blanda väl.
2. Låt sjuda utan lock i cirka 8-10 minuter och rör om då och då. När polentan är mjuk; tillsätt parmesanost, lite olja och salt.
3. Servera polentan med oumphgrytan och färsk persilja.



Spara i lista

CHILL OUT Cabernet Sauvignon Petit Verdot

South Africa, 1 liter

Systembolagsnummer: 2445

89,00 kr

Till en smakrik oumphryta som denna passar ett glas Chill Out Dark & Elegant perfekt.

Det är ett fruktigt, smakrikt vin med karaktär av svarta vinbär, plommon, örter, mörk choklad och fat.

Se också



Kan man dricka kraftigt rött vin till vegansk mat?

Tips för att få vegansk mat att passa till kraftiga röda viner.

[Läs mer](#)



Veganska köttbullar med kikärter och veganskt vin.

Viner tillverkas ju av druvor så alla viner är väl lämpliga för veganer, eller? Mats reder ut begreppen och tipsar om viner för veganer.

[Läs mer](#)



Vegetarisk gryta med aubergine, kikärter och marockanska smaker.

Recept på Linnéas marockanska aubergine- och kikärtsgröda fylld med kryddor och smak.

Läs mer

Utskrift