



MATREDDERNES POTETKAKE MED SALAT OG GRØNNSAKER.

6A, FLAKTVEIT SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 stk	salat
1 stk	mager kesam
250 g	hvetemel
125 g	champignon
1 ts	salt
1 stk	gulrot
1 kg	potet
1 stk	avocado
1 stk	agurk
1 stk	løk

SLIK GJØR DU:

1 Vi har fått en avtale med vår nærbutikk om å hente all mat som de skal kaste på grunn av datomerking, og frukt/grønt som er litt stygt/pjuskete. Vi henter en gang i uken, og matretten er planlagt utfra ukens matsvinn. Vi mener selv at dette er veldig klimavennlig! Her er oppskriften!

POTETLEFSE:

Skrell og kok potetene i god tid før du skal lage maten, helst dagen før. Mos potetene og tilsett 1 ts salt og 250 g hvetemel. Kna saltet og melet inn i potetene til du føler du har en fast deig. Når deigen er ferdig tar du en liten del av deigen og kjevler til en fin, flat og rund lefse.

2 Stek lefsen på en steketakke til den begynner å få noen brune flekker så den ligner på en tacolefse/lompe. Legg de på en rist med et rent kjøkken håndkle slik at de kjøler seg ned men blir ikke for kalde.

GRØNNSAKER OG SALAT:

Skjær opp salat i mengden du selv vil ha. Kutt opp agurk, skjær gulroten i tynne skiver og finhakk løken. Stek champignonen til den har fått en ordentlig brunfarge. Krydre forsiktig med litt salt.

3 GUACAMOLE:

Hvis du har en avocado eller to, lag gjerne en digg guacamole!

Skjær avocadoen i to deler og ta ut steinen men ikke kast den for du skal bruke den senere! Ta innholdet i en skål og mos det sammen, ta så å finhakk litt løk og

ta det i guacamolen for å få litt mer smak. Tilsett litt krydder hvis du vil ha det i. Når du er ferdig med alt kan du tilsette mager kesam. La steinen fra avokadoen ligge i skålen, for da holder guacamolen seg litt bedre!

Server potetlefsene med utvalget av salat og grønnsaker. Topp med mager kesam, dersom du liker det.

Vel bekomme! Håper det smaker!