

Svampesteg med aubergine, kikærter og valnødder

Forberedelsestid	Koge-/bagetid	Tid i alt
15 Minutter	60 Minutter	1 Time 15 Minutter

Svampesteg med aubergine, kikærter og valnødder. En rigtig umamibombe der er skøn, at servere i vintertiden - også et oplagt valg på julebordet til dem der spiser vegetarisk eller vegansk.

Af: Johanne Mosgaard
Opskrift til: 4-5 personer

Ingredienser

- Olivenole til stegning
- 1 porre
- 400 g brune svampe
- 1 aubergine (ca. 300 g)
- 1 bundt persille
- 2 hørfrø æg (2 spsk hørfrø + 2 dl kogende vand)
- 240 g kogte kikærter
- 100 g valnødder
- 2 spsk tørret basilikum
- 4 spsk kikærtemel eller hvedemel
- Friskkværnet peber
- Havsalt eller urtesalt

Fremgangsmåde

1. Varm en stor pande eller wok med en smule olie.
2. Skær porre i tynde skiver, hæld på den varme pande og steg til porreskiverne er brunede.
3. Skær imens svampe (gem 5-6 svampe til pynt) og aubergine i små tern og tilsæt på panden med porre.
4. Hak persille fint og hæld med på panden. Steg ingredienserne godt igennem ved relativ høj varme imens du rører rundt jævnlige, så det ikke brænder på.
5. Lav imens hørfrøæg: hæld hørfrø i en lille skål og dæk med kogende vand. Lad det stå og trække imens grøntsagerne på panden steger færdige.
6. Lad grøntsagerne på panden stege i små 10 minutter, så de er stegt godt igennem og er svundet godt ind.
7. Hæld nu de stegte grøntsager i en foodprocessor sammen med de opblødte hørfrø (hørfrøæg) (inkl. iblødsætningsvandet) og lad den køre til de stegte grøntsager er godt hakket igennem.
8. Tilsæt de kogte kikærter og tørret basilikum. Tilsæt også godt med peber og en smule salt (efter smag). Puls et par gange, så de også bliver godt blendet, men stadig har en lidt bid.
9. Hak valnødderne helt fint i en minihakker ved siden af. Tilsæt i foodprocessoren sammen med kikærtemel. Puls få gangen eller fordel det i den blendede masse med en ske.
10. Hæld nu massen i en brødform smurt i en smule olivenolie. Fordel den jævnt i formen med en dejskraber. Lad den hvile på køkkenbordet imens ovnen forvarmer til 180 grader varmluft.
11. Bag din svampesteg i ovnen i ca. 45 minutter.
12. Skær de ekstra svampe i skiver og steg på en pande, så de er klar til blive brugt som topping på din svampesteg.
13. Lad svampestegen hvile 5 minutter før servering. Skær forsigtigt langs kanten af brødformen, vend brødformen på hovedet over det fad som den skal serveres på. Top med de stegte svampe.
14. På billedet har jeg serveret den på kål-quinoa blanding fra [denne opskrift](#)
15. Kan sagtens laves på forhånd, opbevares på køl og opvarmes inden servering.

Recipe by Sunde og plantebaserede opskrifter af Johanne Mosgaard at <https://www.englrod.dk/2017/11/22/svampesteg-med-aubergine-kikærter-og-valnødder/>

