



Efterårsfrikassé med rodfrugter

Frikassé er en skøn spise, når menuen er uden kød. Du kan nemlig variere grydens indhold alt efter køleskabets indhold og sæsonerne. Her kommer den i en efterårs-udgave med rodfrugter og fennikel.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min

Jun – Okt

Dagligt grønt

Vegetar

Ingredienser

4 pers.

2 gulerødder

2 gule beder

2 lille fennikel

200 g aspargesbroccoli eller babybroccoli

500 g jordskokker eller kartofler

7.5 dl grøntsagsbouillon

25 g smør

3 spsk hvedemel

1 dl fløde

friske urter eller fennikeltop til pynt

Salt og peber

Opskriften er venligst udlånt fra bogen "Flere kødfrie dage" af Nadia Mathiasen

Foto: Chris Tonnesen

Tilberedning

- 1 Skræl gulerødder og beder, og skær dem i tern af 1 centimeter.
- 2 Halver fenniklerne, og snit dem fra bund til top i cirka 5 millimeter store skiver.
- 3 Skær aspargesbroccoli i mundrette stykker. Skrub eller skræl jordkokkerne eller kartoflerne, og skær også dem i tern a 1 centimeter.
- 4 Kog ternene boullonen, til de er møre. Bemærk, at jordkokker og kartofler skal have længere tid end aspargesbroccoli og fennikel. Sigt boullonen ned i en skål.
- 5 Smelt nu smørret i en gryde, tilsæt hvedemel, og rør grundigt. Kom bouillon i lidt efter lidt, så du får en opbagt sauce. Tilsæt alle grøntsagerne og fløden, varm det hele godt igennem, og smag til med salt og peber.
- 6 Pynt med friske urter eller fennikeltop ved servering, og nyd retten med godt brød til.

