

## Ängamat

*Perfekt sensommarmat nu när det börjar bli lite höst med massor av smak och näringsrika grönsaker*

### **Ingredienser ca 4 personer**

2 morötter  
1 blomkål  
6 potatisar, helst färska  
150 g sockerärter  
2 rödlökar (eller 3 färska lökar)  
200 g färsk spenat  
1,5 l vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
2 dl matlagingsgrädde  
2 msk smör  
salt  
peppar  
persilja, hackad

### **Gör så här:**

Dela potatis och morot i lite större bitar. Dela blomkålen i buketter, hacka upp blasten och dela stammen i fina bitar. Hacka löken grovt, använder du färsk lök hacka även blasten.

Smält smöret i en kastrull och stek lök, potatis och morot tills löken är glansig, det ska inte få för mycket färg. Tillsätt blomkålen och rör runt.

Häll i vattnet samt grönsaksbuljongen, grädde och koka tills potatisen är mjuk, ca 5 min. Vänd ned sockerärter och låt koka 1 minut, dra sedan kastrullen från värmen. Tillsätt spenaten samt salta och peppra ordentligt. Toppa med hackad persilja.