

Biksemad med tempeh og rodfrugter

Som hovedret til ca. 3-4 personer

Ingredienser

- 300 g tempeh af Hestebønne (eller Flækærter)
 - ½ dl rapsolie
 - 1 bakke champignon
 - 3 løg
 - 10 kartofler
 - 1 rødbede
 - 3 gulerødder
 - 1/2 knoldselleri
 - 3 tsk engelsk sauce
 - Salt / peber
 - 3-4 Æg
 - Ketchup
 - Purløg
-

Fremgangsmåde

1. Start med at rense grøntsagerne og skære alting ud i ca. 1 x 1 cm tern. Champignon deles i kvarte. Tempeh skæres også i tern på ca. 1 x 1 cm.
2. Varm en pande op, kom rigeligt med olie på og dernæst tempeh tern. Steg dem gyldne og sprøde på alle sider.
3. Tag tempeh af panden, krydre med lidt havsalt og stil dem til side.
4. Steg champignon på samme pande, til de smider lidt væske og får lidt brun overflade.
5. Tag champignon af panden og stil til side sammen med tempeh.
6. Put lidt mere olie på panden og dæmp varmen lidt. Steg dernæst løg til de bliver klare.
7. Put kartoffel, gulerod, rødbede og selleritern op til løgene og steg det hele ved middel varme.
8. Rør i biksen efterhånden som det begynder at brune på fladerne og lad det stege indtil kartoflerne er møre.
9. Hæld tempeh og champignon tilbage på panden sammen med rodfrugterne.
10. Smag til med engelsk sauce, samt salt og peber, mens det hele varmes igennem.
11. Varm en pande med lidt olie og spejl æggene
12. Anret rodfrugtbiiks med spejlæg, ketchup og skåret purløg