



"Intet som helst af den modgang og de besværligheder, De eventuelt møder, er forårsaget af andre end Dem selv. Det gælder sorger og skuffelser, og det gælder sygdomme. Men hvis De prøver at bære Deres skæbne med tålmodighed, der hvor den ikke i øjeblikket kan ændres, og hvis De samtidig prøver at arbejde med Dem selv, at ændre Deres vaner lidt efter lidt i en mere menneskelig retning, så vil De mærke, hvorledes trygheden og lykken kommer indefra i Dem selv."

Martinus



Svampestroganoff

Ingredienser til 4 personer

550 g blandede friske svampe, f.eks. brune champignon, kantareller, rørhatte og østershatte

1 rødløg, i tern

2 fed hvidløg, knuste

4 ½ dl grøntsagsbouillon

1 spsk. tomatpuré

2 spsk. citronsaft

Knap 1 spsk. maizena

2 spsk. koldt vand

125 g soyafløde

3 spsk persille, hakket

Peber

Kogte brune ris og en sprød, grøn salat, som tilbehør

Tilberedning

- Kom svampe, løg, hvidløg, bouillon, tomatpuré og citronsaft i en gryde og bring det i kog. Skru ned for varmen, læg låg over og lad det simre i 15 min. eller til løget er mørt.
- Rør maizenaen ud i koldt vand i en lille skål og rør det i retten. Bring det i kog igen under konstant omrøring og lad det koge videre, til saucen er tyknet. Skru ned for varmen og lad det simre videre i 2-3 min. Rør et par gange undervejs.
- Tag gryden af varmen kort inden serveringen og rør soyafløden i. Det er vigtigt, at retten ikke koger, da soyafløden i så fald vil skille. Rør 2 spsk. af persillen i og krydr med peber. Kom stroganoffen op i en varm serveringsskål, drys resten af persillen over og server straks med kogte brune ris og en sprød, grøn salat.