



Ugens skribenter er *Ina* og *Maria*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

## Om timian

### Timian er en helsebringende urt

Den står fremført i diverse urtebøger som værende virksom mod skadelige bakterier. Den Franske Urtekyndige Maurice Mességué skriver, at Timian er de fattiges antibiotika, og at man i dag ved, at Timian indeholder et **antiseptisk** stof, thymol. Urten virker også slimløsnende. Min erfaring er, at det virker.

## Brug timian i te

Man kan bruge urten som te. Tag en kvist (eller flere) i et krus og hæld kogende vand over. Lad det trække 5 minutter eller mere. Teen kan evt. sødes med honning.

## Timian i madlavning

I gastronomien matcher timian smagene fra kartofler, løg, gulerødder, ærter, tomater, gule flækærter, oksekød, lam, svinekød, kylling, fisk og gedeost. Timian kan tørres, hvis du ikke skal bruge det nu. Lav nogle bundter af den og hæng eller læg den et sted, hvor der ikke er direkte sollys. Derefter kan det opbevares i lukkede glas eller dåser, med eller uden stilk. Kan også fryses.

## SOLSKINSBEDER

### INGREDIENSER

Gule beder

Citronsaft + skal

### FREMGANGSMÅDE

De gule beder skylles og koges med skræl i vand tilsat salt. Tag dem op efterhånden som de er møre. Det kan vare fra ½ til 1 time.

Når bederne er afkølede, fjerner du skrællen og skærer dem i mindre stykker - skiver, firkanter eller den facon du kan lide.

Citronskal rives fint og blandes i bederne sammen med citronsaft, til det har en passende balanceret smag.

Tilsæt evt. lidt flagesalt og lidt koldpresset solsikkeolie, hvis der ikke er så meget fedt i måltidet. Det smager fint, og så får vi også gavn af de fedtopløselige vitaminer mm. Bliver der noget tilbage, smager det også dejligt dagen efter.



## LØGDRESSING OG BAGTE KARTOFLER

### INGREDIENSER

Creme fraiche 18 %

Løg

Bagekartofler

Evt. hvidløg, purløg og timian

### FREMGANGSMÅDE

Løg hakkes fint og tilsættes cremefraichen. Smag til med salt. Purløg klippes i 2-3 mm og røres i cremefraichen. Gem evt. noget til pynt. Det skarpe fra de rå løg giver fint modspil til den cremede fraiche.

Bagekartoflerne skrubbes, og der laves et snit i dem, så de ikke "eksploderer" under bagning. Man kan evt. skære den øverste top af, pensle med olie og drysse med timian. Bagetiden afhænger bl.a. af ovntemperaturen, størrelsen på kartoflen, og om de står på en metalbageplade eller et ovnfast fad af porcelæn. Bagetiden er typisk 1- 1½ time.

## Menuforslag

Du kan evt. lave et måltid bestående af solskinsbeder, bagte kartofler, tamari-kylling og en grøn salat og løgdressing. Løgdressing er ikke strengt nødvendigt, da skyen fra kyllingen kan give "sovs" til kartoflerne. Tamari-kyllingen har været en klassiker i Inas køkken i 30 år.

## Undgå madspild

**Aspargessæsonen** er over os, og du kan købe flotte bundter asparges ved siden af din grøntpose! Gemmer du enderne af dine asparges, kan du bruge dem til at lave din egen aspargesolie, som kan anvendes til grillmad, salater eller til en hjemmerørt mayonnaise: Du skal blot lade aspargesenderne simre i koldpresset olie, fx rapsolie i 30 min. og derefter lade olien trække i 1 time. Si enderne fra olien og hæld på glas.

## Maria anbefaler

Har du kartofler og løg tilovers? Lav en skøn kartoffelmad af kogte kartofler og hjemmelavede friterede løg: Kog kartoflerne og skær løg i tynde ringe. Vend løgringene i mel og fritér dem i koldpresset olie fx rapsolie til de er sprøde og gyldne. Skær et par skraver godt rugbrød og lav en højtbelagt mad af skivede kartofler, friterede løg og en god mayonnaise - måske din egen aspargesmayonnaise. Top med purløg, salt og rigelige mængder sort peber.

## TAMARI-KYLLING

### INGREDIENSER

1 kylling

Ca. ½ dl Shoyu/tamari (fx klassisk sojasauce fra Urtekram)

### FREMGANGSMÅDE

Kyllingen deles i 2, og hver halvdel lægges med skindet opad i et ildfast fad. Skindet på kyllingebrystes kan evt. løftes lidt væk, så man kan drysse lidt fint salt på brystkødet. Mængden skal ikke være meget mere end en knivspids pr. bryst - ikke mere end du normalt vil salte kød. Det vil gøre brystkødet lidt mere saftigt. Skindet lægges igen, så det dækker brystkødet.

Der må ikke være for meget af det ildfaste fad, der ikke er dækket af kyllingen, da det giver for stor fordampning af den kødsaft, der dannes. Man kan evt. lægge kartofler ned rundt omkring kyllingen. Dertil kan man lægge en kartoffel, så kyllingen løftes, så mest muligt skind bliver stegt sprødt. Kartofler kan også bages ved siden af, når man alligevel har gang i ovnen.

Kyllingen steges i ovnen ved 200 °C (180 °C, hvis man benytter varmluft). Begynder det at tørre ud, kan man tilsætte en smule vand.

Efter 1 time tages kyllingen ud og Shoyu/tamari hældes over kyllingen, som sættes i ovnen igen. Efter 20 minutter er kyllingen klar. Skyen, som ligger i bunden, smager skønt til kartofler, kogte grøntsager eller andet tilbehør.

## GRØNKÅL OG LØG I FORENING

### INGREDIENSER

Løg

Grønkål

Olivenolie

Evt. piskefløde

### FREMGANGSMÅDE

Skyl grønkål og fjern grove ribber og hak den groft.

Løg skæres i halve ringe eller hakkes og sautes i lidt olivenolie.

Grønkålen, lidt salt og lidt vand tilsættes. Du kan også tilføje ramsløg, top-skud af brændenælde og de nye lysegrønne skud af skvalderkål.

Det koges under låg i ca. 5 minutter.

Tilføj evt. piskefløde. Hvis du syntes at smagen er for bitter, kan du tilføje hakkede rosiner. Og hører du til dem, der godt kan lide det lidt stærkt, kan du tilsætte nogle dråber tabasco.

