

opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er Trine & Ene



Menuforslag

Hvis du vil servere en ægte sommermiddag, kan du lave bedecarpaccio, grillede asparges med rejer, baba ganoush med et godt brød til at dyppe heri.

Undgå madspild

Agurker

Har du agurk til overs som er ved at være lidt slatten? Så kan du lave, en lækker agurkesalat som kan holde sig i køleskabet i op til flere uger. Agurkesalaten er lavet på en lage, hvor agurkerne syltes. Du kan bruge dem til at pifte din hotdogs op med, på smørrebrødet eller bare som det syrlige tilbehør til sommermenuen. Find en opskrift på nettet ved blot af søge "agurkesalat".

Bede Carpaccio

INGREDIENSER

2-3 beder
1 håndfuld persille
50 g. feta
Skal fra ½ citron

Dressing

4 spsk. rapsolie
2 spsk. æbleeddike,
½ tsk. salt og ½ tsk. peber
2 fed hvidløg
1 tsk. sennep



FREMGANGSMÅDE

1. Skær bederne i tynde skiver - med kniv eller på mandolinjern.
2. Rør alle ingredienserne til dressing sammen i en skål.
3. Mariner bedeskiverne i dressing i mindst ½ time.
4. Læg skiverne ud på et fad og top med persille, feta og citronskal.

Grillede asparges med citronrejer

INGREDIENSER

En håndfuld rejer
1 bundt asparges
Persille
Salt, peber
Marinade: Saft og skal fra 1 citron samt peber

FREMGANGSMÅDE

1. Kom citronsaft og -skal op i en skål sammen med rejerne.
2. Rist asparges i olie på panden. Tilføj salt og peber.
3. Anret asparges på et fad og top med citronrejer og persille.
4. Retten smager også dejligt med en cremefraichedressing.



Rabarber

Rabarber er ikke en frugt i botanisk forstand, men en grønsag. Rabarber bruges dog som regel i det søde køkken, men faktisk er rabarberkompot lækkert tilbehør til kylling, quinoadeller, fisk eller andet fra det salte køkken. Prøv at krydr kompotten med chili eller timian.

Rabarbersaft



- 1 liter vand
- 500 g. rabarber
- 2 dl. rørsukker
- 1 vaniljestang og kornene
- 1 stjerneanis (kan undlades)
- 1 økologisk citron

FREM GANGSMÅDE

1. Skyl rabarberne og skær dem i tern.
2. Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Hele vaniljen skal i.
3. Skær citronen ud i mindre både.
4. Hæld 1 liter vand i en gryde med alle ingredienserne.
5. Lad det koge i ca. 10 minutter. Hæld det igennem en si og stil det på køl.

Rabarber-rester fra saften

Husk at gemme de kogte rabarber-rester fra rabarbersaften. De kan eks. bruges som topping på din yoghurt eller i en kage.

Bede/kartoffelgratin



INGREDIENSER

- 300 g. kartofler
- 300 g. beder
- 3 snithvidløg
- 3 løg
- Saften fra ½ citron
- 200 g. flødeost med urter
- 3 tsk. timian, salt, peber
- 150 g. revet ost

FREM GANGSMÅDE

1. Rengør beder og kartofler og riv dem på den grove side af rivejernet.
2. Pres væden ud af kartoflerne og bederne.
3. Riv løgene og hak snithvidløgene.
4. Bland alle ingredienser sammen – undtagen revet ost.
5. Kom blandingen i et ovnfast fad. Drys først osten på toppen 15 min. før gratinen er færdig.
6. Bages i ovnen i ca. 45 min ved 200 grader alm. ovn.

Baba Ganoush (aubergine dip)

INGREDIENSER

- 1 aubergine
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. sød paprika
- Salt og peber
- Saft fra ½ citron
- 2 spsk. rapsolie



FREM GANGSMÅDE

1. Hak løg, hvidløg og aubergine i tern. Steg det på panden med salt og peber, indtil det er blev blødt.
2. Rist paprika og spidskommen af på en tør pande.
3. Blend løg, aubergine, krydderier, citronsaft og olie til en grov puré.
4. Kom dippen op i en skål og top med persille.