

Ugens skribent er *Maria*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

Om sorte ræddiker

Ræddiker er i familie med radisen, men har ofte en lidt mildere smag. I denne pose får du den sorte udgave, men den kan også forekomme i rød, hvid og violet. Den kommer oprindeligt fra Asien og passer derfor udmærket til pak choy - se nedenfor. Skarpheden varierer, men tilbereder man den, bliver den mildere i smagen.

Den kan sagtens anvendes rå, ligesom man ville anvende en radise, men fungerer også rigtig godt **lynstegt eller råmarineret** i tynde skiver med rigelige mængder citron, honning og olivenolie.

Om pak choy

Pak choy er et asiatisk medlem af kålfamilien, men har et meget mildere udtryk. Smagen er let bitter, og konsistensen er sprød og anvendes ofte rå som salat eller som element i klare supper eller i lynstegte wokretter. Da den ikke er ligeså grov og hårdfør som andre nordiske kåltyper, skal den helst anvendes efter 2-3 dage for at undgå at miste sprødheden.

JORDBÆRSALAT MED MARROKANSK MYNTE

INGREDIENSER

Rød eller grøn egebladsalat
En håndfuld mynte
En god feta

En bakke jordbær
En agurk
Balsamico og olivenolie

FREMGANGSMÅDE

Rens salat, jordbær, agurk og mynte.

Del salat i små stykker og skær

jordbær og agurk i mundrette stykker. Hak mynten. Skær feta i små tern eller smuldr det i mindre dele. Anret med salat i bunden, jordbær og agurk og top med mynte, feta og rigelig balsamico og olivenolie.



PAK CHOY OG RÆDDIKE I ASIATISKE KLÆDER

INGREDIENSER

Et stk pak choy
2-3 ræddiker
2 snithvidløg eller hvidløg
Olivenolie
Purløgsblomster

1 spsk honning
1 spsk tamari
Et skvæt lime/citron
En lille håndfuld sesam

Om purløgsblomster

Purløg er i blomst nu. De smukke blomster kan heldigvis spises og smager næsten mere af purløg end stråene.

Riv de lilla del-blomster af bunden og tilsæt dem alle de steder, hvor du synes, purløg smager godt. De pynter fantastisk på kartofler, salater, supper mm.

Blomsterne kan også tørres eller kommes i eddike.

Stråene, som blomsterne sidder på, er lidt hårde, så de skal klippes i meget små stykker, 1-2 mm.

De bløde strå kan man rive af og bruge som man ellers bruger purløg.

Om mynte

Der er rigtig mange myntesorter. Marokkansk mynte er rigtig god til mad og til the.

Traditionelt består urtete af tørrede urter, men det er en meget skønnere oplevelse af få det af friske urter, og sikkert også sundere.

Du kan også lave pesto af mynte.

Det består af hakkede urter, olie, salt evt. hvidløg, frø eller kerner fx hasselnødder og ost.

Mynte tilovers?

Skulle du have for meget mynte, er det en passende anledning til at lave en dejlig lækende lemonade til de varme sommerdage.

En nem opskrift på dette er:

5 usprøjtede citroner

150 g rørsukker

5 dl vand

5 stilke mynte

Skær 1 citron i skiver og kom denne i en gryde med skal fra 1 citron. Pres saften fra de 4 resterende citroner og kog op med vand og sukker. Tag gryden af varmen og tilsæt mynte. Hæld lemonaden på kanden og sæt på køl. Servér når den er helt kold og gerne med isterninger. Er du en løbeentusiast ligesom mig, er denne drik eminent efter en lang og varm løbetur!

FREM GANGSMÅDE

Rens pak choy og skær stængler og blade i grove stykker. Hold dem adskilt da de skal i retten hver for sig. Rens ræddikerne og skær dem i tynde, aflange bjælker og ikke tykkere end en halv cm. Brug eventuelt mandolinjern. Skær snithvidløg ud og små stykker. Steg først snithvidløg og ræddiker i olivenolie i nogle minutter og tilsæt så stængler af pak choy. Efter nogle minutter, tilsæt så pak choy-blade, tamari og honning og vend rundt til bladene er faldet sammen. Pres lime/citron over retten og servér med ristede sesamfrø og purløgsblomster på toppen. Fungerer godt som tilbehør til andre asiatiske retter, linstegt kød eller skaldyr.

KARTOFFELRÖSTI MED PERSILLE

INGREDIENSER

6-8 kartofler

2 snithvidløg eller hvidløg

Evt. en rest gulerod, bede eller ræddike

2 æg

En stor håndfuld persille

Olivenolie

2 tsk. salt

2 spsk. havregryn

FREM GANGSMÅDE

Riv kartofler og evt. anden rest af rodfrugt på den grove side af et rivejern. Kom det i en skål med salt og pres det meste af væden ud. Kassér væsken og hak hvidløg og persille fint. Kom hvidløg, persille, havregryn og æg i skålen med de revne kartofler og rør grundigt rundt til massen er fugtig og sammenhængende. Den skal kunne bevare sin struktur ved stegning, så tilsæt evt. mere havregryn eller æg alt efter konsistens. Kom olivenolie på panden og form små bøffer af kartoffelmassen i den varme olie. Steg i 2-3 minutter på hver side og servér med det samme når de stadig er sprøde og lækre. Et dejligt tilbehør til grillmaden eller til laks med en let salat til. Eventuelt jordbærsalaten på første side. Kartoffelrösti fungerer også fint kolde i madpakken.

