

opskrifter & oplysning

Ugens skribent er **Maj**



Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj

ØSTERSHATTE

Vidste du, at det kun er omkring 0,2 % af kaffens næringsstoffer som bruges når du laver kaffe? De resterende 99,8 % bliver til kaffegrums som smides ud, hvilket er spild af ressourcer! Med en viden om at svampe elsker kaffegrums, dyrker *Beyond Coffee* deres østershatte på økologisk kaffegrums fra lokale restauranter og kantiner rundt om i København, hvilket er en optimal måde at udnytte kaffegrumset på. Du kan derfor med ekstra god samvittighed spise dine økologiske og lokalt producerede østershatte!



NORDISK PESTO

Den italienske sauce pesto ses typisk lavet på bl.a. friske basilikumblade, pinjekerner og parmesanost. Men eftersom vi i vinterhalvåret herhjemme i Danmark flyder i grønkål i lange baner, ville det være en skam ikke at prøve kræfter af med dette **supernemme** og **smagfulde** alternativ. Nemlig en pesto sauce lavet på grønkål i stedet for basilikum, hvilket ydermere resulterer i en pesto indeholdende flere **kostfibre** – det kan man da ikke klage over?

Portion: 1 glas

Indhold:

1 bundt frisk grønkål

1 fed hvidløg

50 g parmesanost skåret i tern

$\frac{3}{4}$ dl solsikkekerner eller mandler

Saft fra 1 citron

4-6 spsk. olivenolie

Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Vask grønkålsbladene, fjern bladene fra stænglerne og hak bladene.
2. Rist kernerne på en tør pande til de er gyldne. Lad dem køle af kort.
3. Kom den hakkede grønkål, de ristede kerner, citronsaft, hvidløg, parmesanost og en del af olivenolien i en blender. Tilføj løbende mere olivenolie til den ønskede konsistens er opnået.
4. Smag pestosaucen til med salt og evt. peber.

Tip: Er du ikke til den stærke hvidløgssmag, kan du med fordel blanchere hvidløgsfedet. Dette kan blot gøres ved at skolde fedet med kogende vand og lade det ligge et par minutter heri, inden fedet blendes med de andre ingredienser. Resultatet heraf bliver en mild og rund hvidløgssmag der ikke overdøver pestoens nøddeagtige smag.

Opbevares i et glas med låg i køleskabet over omkring 3-5 dage.



UMAMI

Østershatte er sammen med andre svampesorter en god kilde til den femte grundsmag; umami. Umami er kendetegnet ved **velsmag**; en fyldig og aromatisk smag som typisk er at finde i ost, kød, nødder og svampe. Derfor kan du roligt bruge østershatte som et alternativ til kød i dit måltid.

Tip: Steg østershattene på en pande med lidt olivenolie, hvidløg og salt. Bland dem i din salat eller spis dem på en skive brød smurt med grønkålspesto. Ydermere kan jeg anbefale at putte lidt østershatte i omeletten, da det bidrager med en mere rund og fyldig smag.

KOLDE KARTOFLER

Kender du det når du ikke rigtigt har noget pålæg i dit køleskab til at putte på din rugbrødsmad til madpakken? Eller når du blot føler, at du mangler ingredienser for at din salat bliver bare *lidt* mere spændende?

Kolde kogte kartofler er svaret! Kog hele din pose med kartofler på én og samme gang og opbevar de resterende i køleskabet i en plastikboks eller lign. På denne måde gør du det både nemmere for dig selv i den travle hverdag, imens du miljømæssigt ikke bruger nær så meget energi sammenlignet med, hvis du kogte kartoflerne af flere omgange.



... Ja, behold du bare skrællen på! Vi skulle jo nødtigt gå glip af skrællens fibre, vitaminer og mineraler.

DEN KNOLDEDE MED SMAGFULDE

Kålraabi eller *kålroe* vælges oftest fra pga. dets grimme ydre. Hvilket er rigtig synd, da det er en meget smagfuld rodknold, der kan bruges på mange forskellige måder i køkkenet. Ydermere kan den med den rette opbevaring (i en plastpose i køleskabet eller et koldt og mørkt rum) klassificeres som **langtidsholdbar**. Kålrabiens smag er sød med en lettere skarp kant og kan tilberedes på mange forskellige måder: Kogt, bagt, stegt eller rå...

KÅLRABIFRITTER MED TIMIAN

Indhold:

1 kålrabi

Timian

4 spsk. olivenolie

1 fed hvidløg

Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Vask og skræl kålrabien.
2. Skær den skrællede kålrabi i stave på ca. 1 x 1 cm.
3. Pluk timianbladene fra kvisten og vask dem.
4. Pres hvidløg i en lille skål og tilsæt timianbladene, lidt salt, peber og olivenolie.
5. Hæld marinaden over kålrabistavene på en bageplade iklædt bagepapir. Vend blandingen på bagepladen rundt med to skeer således at marinaden fordeles jævnt.
6. Bages i ca. 25 minutter ved 220 graders forvarmet ovn eller til de er møre og let gyldne.

Tip: Har du rester dagen efter, kan jeg personligt anbefale at skære kålrabifritterne i mindre stykker samt blande dem i din salat eller blot spise dem på en skive rugbrød med lidt grønkålspesto.

SPRØD SELLERISLAW MED ÆBLE

Nu er vi efter en måned med tung mad og julegodter nået til januar og dermed påbegyndt et nyt år. Januar handler for de fleste om at starte året på bedste vis med en masse grove grøntsager, hvorfor denne **friske** sellerislaw hurtigt kan gå hen og blive et hit. Selvom den er lidt jule, idet den minder om den traditionelle waldorfsalat, vil jeg klassificere denne slaw som en af de lettere med dets syrlige, søde samt sprøde elementer fra både æblerne, sellerien og citronen.

Indhold:

1 knoldselleri

2 æbler

Saften fra 1 citron

2 dl fromage fraiche

Salt og peber

1 stor håndfuld valnødder

Fremgangsmåde:

1. Vask og skræl knoldsellerien samt del den i fire kvarte stykker.
2. Vask æblerne og fjern kernehusene.
3. Riv knoldselleri og æbler groft på et rivejern og tilsæt citronsaft.
4. Bland lidt salt og peber i fraichen og vend den i blandingen med selleri og æble.
5. Hak valnødderne groft og vend dem i selleri/æbleslawen lige inden servering. Gem evt. lidt valnødder til at drysse ovenpå slawen.