

opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Ina*



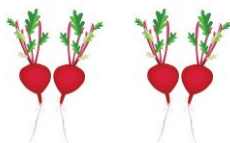
Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

Menu forslag

Kogte rødbeder med dressing
toppet med vinterportulak, dampede porer, bygotto og/eller socca.

Inspiration til Rødbeder

- Russisk rødbedesuppe (borsch)
- Rødbederåkost med æbler, citronskal og citronsaft
- Gulerod, rødbede løg gratin (se uge 3)
- Bagte rødbeder
- Kogte rødbeder, som både kan bruges, i salater, i skiver på rugbrød, og kommes i syltelage.



Inspiration til flowersprout

Flowersprout er en krydsning mellem rosenkål og grønkål, og de har en fin mild smag.

- Rå i salter.
- Lynstegt på pande i olivenolie i ca. 1 minut
- Dampet i ca. 3 minutter og derefter fx blandet med sauterede løg og hvidløg. Smag til med salt peber og fløde.

KOGTE RØDBEDER MED DRESSING

Kogte rødbeder kan tilsættes mange forskellige dressinger. Her gives der eksempler på 2 - en med sennep og en med peberrod. Da rødbederne ikke skal spises varme, kan de koges i god tid eller de kan koges flere dage i forvejen og gemmes i køleskabet med skrællen på.

INGREDIENSER

- | | |
|-------------------|---------------------|
| Rødbeder | Evt. æbler |
| Evt. flowersprout | Evt. vinterportulak |

FREM GANGSMÅDE

1. Rødbederne skrubbes rene og koges til de er møre. Derefter overhældes de med koldt vand, og skrællen "smuttes af" evt. med hjælp fra en urtekniv.
2. Rødbederne skæres i den facon du ønsker - tern, stave eller både.
3. Æbletern eller flowersprout kan tilsættes sammen med rødbederne
4. Flowersprout kan fx blanches i kogende vand i et par minutter og derefter skæres i mindre stykke inden de blandes sammen med rødbederne.
5. Grøntsagerne blandes med dressing og pyntes med vinterportulak

Senenpsdressing

INGREDIENSER

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1 spsk. dijonsennep | 1 tsk.. Eddike fx balsamico |
| 4 spsk. olivenolie | Salt |

FREM GANGSMÅDE

1. Hvis man ønsker en mayonnaise-agtig konsistens røres/piskes olien langsomt i sennep og eddike blandingen.
Dressingen kan holde sig længe i køleskab.

Peberrodsdressing

Rødbeder og peberrod er en klassisk kombination. God til mange danske retter så som kogt oksebryst og sprængt kød og fjerkræ. Og selvfølgelig er det også velegnede til det veganske måltid.

INGREDIENSER

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 3 dl cremefraiche, 18 % | 2 tsk. fint reven peberrod |
|-------------------------|----------------------------|

FREM GANGSMÅDE

1. Peberroden skrælles og rives på den fine del af råkostjernet og blandes i cremefraiche. Smag til med salt og peber.
Cremefraichen kan erstattes med let pisket fløde.

Stegetips til Østershatte

Østershattene kommer fra Beyond Coffee, og Ebbe Korsgaard, som er direktør for firmaet, anbefaler at man steger dem hårdt i fedtstof (giver dem stege-skorpe) og derefter tilsætter lidt salt og lidt syrligt fx citronsaft eller eddike. Følger man disse steps får man en pragtfuld smag frem, som på mange restauranter bruges til at erstatte bøffer på tallerkenen. Ebbe oplyser endvidere, at de også sælger deres østershatte til Michelin restauranter

Om vinterportulak

Vinterportulak er en fantastisk grøn "vintersalat" der minder lidt om "babysalat blade".

Den kan høstes, når man har allermest brug for den, nemlig midt om vinteren og i det tidlige forår. Den bliver sået i sensommeren, og i løbet af efterår og vinter gror den til, så man kan begynde at høste de grønne blade i januar og de efterfølgende måneder. Man kan også så portulak i februar, og høste af bladene i maj.

Vinterportulak stammer fra Nordamerika, hvor den vokser som en fint vinter-bunddække i løvskove især bjergrige områder. Den er blevet indført til Europa som køkkenurt, og omtales herhjemme i havebøger fra midten af 1800-tallet. Men den har været gået lidt i glemmebogen, men er heldigvis ved at komme til ære og værdighed.

Kilde:

<http://www.albinusfro.dk/shop/portulak-vinter-claytonia-572p.html>

KIKÆRTE BRØD - SOCCA

Det stammer fra middelhavsområdet og i Frankrig hedder det socca.

Socca kan kryddres med krydderurter og krydderier helt efter smag og behag. De kan tilsættes i dejen eller i olien lige inden du hælder dejen på panden. Socca kan spise med forskellige typer topping eller bare som det er, som en slags brød. Det kan både bages i ovn og i pande.

Det er ikke alle supermarkeder der forhandler kikærtemel, men mange hel-sekostbutikker har det i økologisk udgave.

INGREDIENSER

3 dl kikærtemel	3 spsk. olivenolie
3 dl vand, genre lunkent	1 tsk. salt
Olie til stegning	evt. chili sovs

FREM GANGSMÅDE

1. Pisk kikærtemel og vand sammen indtil der ikke er klumper og tilsæt olie, salt og chilisovs. Lad dejen hvile i 1 time eller mere. Du kan også lave den dagen før, og lade den hvile i køleskabet.
2. Kom godt med olie på en pande (gerne støbejern) og lad den blive godt varmt (en tændstik skal syde i olien). Hæld dejen på panden og smør den ud på hele panden med en dejskraber.
3. Når bunden er gylden kan du sætte panden i ovnen (hvis din pande kan tåle det, plastik må ikke komme i ovnen) og bage den færdig. Den kan også bages færdig på panden. Endelig kan man også komme dejen i en smurt springform og bage den i ovnen fra start af.
4. Skær socca'en ud i trekanter og server fx med vinterportulak.

BYGOTTO

Denne vejledende opskrift er fra Annegrete Vang fra Østerbro. Hun oplyser at man uden problemer kan erstatte perlebyg med perlespelt. Desuden kan man tilsætte andre grøntsager, som det nu passer en.

INGREDIENSER

2 dl perlebyg (eller perlespelt)	ca. ½ l Grønsagsbouillon
Ca. 1 dl Hvidvin (kan udelades)	ca. 100 g løg i skiver
Ca. 25 g parmesan	ca. Svampe, fx Østershatte
Evt. smørklat	Salt & Peber

FREM GANGSMÅDE

1. Kornene ristes i lidt olie. Der tilsættes hvidvin, og derefter grønsagsbouillon over middel varme, lidt ad gangen, så kornene når at suge væden. Rør jævnligt
2. Løg sorteres og svampene steges (se sidetekst)
3. Når kornene er møre tilsættes løg, svampe, reven parmesanost og evt. en smørklat. Rør rundt og smag til med salt og peber og lidt eddike. Pynt evt. med portulak

|