

opskrifter & oplysning

Ugens skribent er *Mille*



Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj

Rødbeder

Denne uges pose indeholder en del rødbeder og det har jeg glædet mig til, for jeg elsker rødbeder! De kan spises rå, bagte, kogte, kolde og kan både have hovedrollen i menuen, men også biroller som tilbehør eller dip. I denne uge har de blandt andet fået hovedrollen i form af rødbedebøffer, og her kan du sagtens selv improvisere. Du kan eksempelvis lave en indisk udgave og udskifte krydderurterne med garam masala og ingefær. Eller du kan udskifte rødbederne eller blande andre grøntsager som for eksempel knoldselleri i. Ugens opskrifter står i rødbedens tegn, men du får også en opskrift på fladbrød, så du har noget at dyppe i din rødbedehummus. God fornøjelse!

RØDBEDEBØFFER

INGREDIENSER

5-600 g rødbeder
2 æg
2 dl røde linser
1,5 dl hvedemel
2 løg
1 håndfuld friske krydderurter
2 fed hvidløg
1 citron (skallen)
1 dl revet parmesan
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

1. Kog linserne som anvist på pakken og lad dem køle lidt af. Imens skrælles rødbederne.
2. Rødbeder, løg og hvidløg hakkes fint. Jeg bruger minihakkeren til min stavblender, alternativt brug et rivejern.
3. Riv parmesan samt skallen af citronen. Vær opmærksom på kun at rive den gule skal, da det hvide smager bittert.
4. Kom det hele i en skål og bland det med linser og hakkede krydderurter. Til disse brugte jeg timian, oregano og persille, men brug det du bedst kan lide eller har ved hånden.
5. Tilføj til sidst æg og mel og bland det hele sammen til det får konsistens som en lidt blød fars. Smag til med salt og peber. Herefter steges de i rigelig olie på en pande. Lav evt. en lille testbøf, for at se om den mangler salt eller andet. Velbekomme!

FLADBRØD MED GRÆSKAR OG ROSMARIN

INGREDIENSER

3,5 dl vand	1 spsk. salt
3 spsk. Olivenolie	¼-½ hokkaido
8 g gær	Rosmarin eller timian
300 fint ølandshvedemel	Salt
250 groft ølandshvedemel	Olie til stegning
1 tsk. rørsukker	

Saltbagning

Har du prøvet at saltbage dine rødbeder? Fordelen ved denne tilberedningsmetode, er at rødbederne bibeholder smagen og mange vitaminer. Skrub rødbederne for jord og rens dem i vand, men behold skrællen på! Dæk dem herefter med salt i et ildfast fad og bag dem i ovnen i 1-1½ time på 150 grader. Børst saltet af og smut rødbederne fri for skrællen. Brug nu rødbederne som du ellers ville have brugt dine kogte.

Egenskaber

Rødbeder er fiberrige og giver derfor en god mæthedsfølelse. De er en god kilde til jern, som lettere optages i kroppen ved samtidig indtagelse af C-vitamin, hvilket rødbeder også indeholder. Derudover er de rige på folat, som blandt andet er vigtigt for dannelsen af røde blodlegemer.

Den intense røde farve i rødbederne, kan med fordel bruges som farvestof til din marcipan her til jul, så du slipper for de kunstige farvestoffer. Riv rødbederne og pres dem igennem en sigte. Brug nu saften til at farve med. Får du det på fingrene, kan du rense farven væk med citron.

FREMGANGSMÅDE

1. Udblød gæren i vandet.
2. Tilsæt olie, sukker og mel og ælt dejen i ca. 10 min. til den samler sig og bliver glat. Dette gøres lettest på en røremaskine. Til sidst tilføjes salt. Lad herefter dejen hvile en time, før den kommes på køl natten over. Har du ikke tid til at koldhæve din dej, kan du tilføje mere gær (ca. 20g) og lade den hæve ved stuetemperatur en time eller to.
3. Dagen efter tages dejen ud af køleskabet ca. en time før den skal bruges. Græskaret renses, udkernes og skæres i 2mm tykke skiver. Rosmarin hakkes i den størrelse du bedst kan lide.
4. Dejen deles i 6-8 lige store dele og rulles nu ud med en tykkelse på ca. ½ cm. Varm lidt olie på en pande og placer din



udrullede dej herpå. Græskar-skiver, rosmarin samt salt presses let ned i dejen imens de steger på den ene side. Pensel med olie og vend herefter brødet på siden

med græskar. Brødene steges ca. 4 min. på hver side. Lad dem køle let på en rist og gentag til du har bagt alle brød. Brødene er nu klar til servering.

RØDBEDEHUMMUS

INGREDIENSER

1 mellemstor rødbede	1 citron (saften)
100 g tørrede- eller 1 dåse kikærter	2 tsk. spidskommen
1 fed hvidløg	Olivenerolie og salt

FREMGANGSMÅDE

1. Kog dine kikærter som anvist. Saltbag eller kog din rødbede til den er mør. Tag skrællen af og lad den køle af. Skær rødbeden i mindre stykker og kom den i en minihakker eller blender sammen med kikærterne, hvidløg og spidskommen.
2. Undervej tilføjes olie og eventuelt vand, for at få en dejlig cremet konsistens. Smag til med salt og citronsaft og server nu denne flotte røde dip som tilbehør.