

opskrifter & oplysning

Ugens skribent er *Ina*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

Opskrifter og oplysning

Vi kan desværre ikke levere papir-udgaver af opskrifter og oplysning mere. Men det bliver nu muligt at få tilsendt opskrifterne med mail hver uge.

Du skal blot tilmelde dig via linket nedenfor.

<http://eepurl.com/dMVxyE>

Du vil også fortsat kunne finde opskrifterne på hjemmesiden

Om dild

Jeg syntes, dild er en lidt overset krydderurt - den smager skønt til næsten alt, fx i en hvid sovs, i en grøntsagssuppe, i en gryderet og i en kartoffelsalat.

Til kartoffelsalaten koges kartoflerne med skræl i vand tilsat salt og køles af. De kan evt. koges om morgenen og stå til om aftenen. Kartofflerne pilles, skæres i skiver og blandes med masser af fintklippet dild, salt og peber og fedtstof i form af olie eller piskefløde.

Opbevaring af krydderurter

Jeg stiller krydderurterne i et glas med vand, sætter en pose over toppen af krydderurterne og sætter dem i køleskabet (evt i lågen) Her holder de sig friske og fine - typisk i en uge

SELLERI AMANDINE

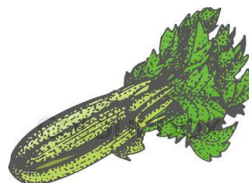
Retten passer fint til stegt fjerkræ og stegt fisk, røget fisk og kartofler. Er du vegetar, kan du fint spise den som tilbehør med kogte bygkerner og en salat. Dild vil også smage skønt til denne ret.

INGREDIENSER

Ca ½ kg blegselleri	50-100 g smuttede mandler
30 - 40 g smør	1 dl fløde eller soyafløde
2 mellemstore løg	Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

1. Mandlerne smuttes ved først at hælde kogende vand over dem. Når de har trukket lidt kan skindet gnides (smuttes) af.
2. Blegselleristænglerne flækkes på langs og skæres i ca. 2 cm lange stykker
3. Løgene hakkes
4. Smørret opvarmes i en tykbundet gryde, og mandlerne sautes heri, til de er gyldne og sprøde. Mandlerne tages op med en hulske og stilles til side
5. Kom løg og selleristykker i det varme smør, rør rundt og smag til med salt og peber. Læg tætsluttende låg på gryden og lad det stå ved smag varme i 15 minutter under hyppig omrøring.
6. Rør fløden i, læg låg på og lad det snurre i videre i ca. 20 minutter mere til selleristykkerne er møre og fløden er kogt ind.
7. Tilsæt de fleste af mandlerne. Smag til igen lad det småkoge i et par minutter inden servering. Pynt med de sidste mandler.



Celery

SPAGHETTI GRÆSKAR med fx HVIDLØG

1. Skær spaghetti græskaret i to halvdele eller stik huller i den med en solid kniv og bag den i ovnen i ca. en time ved 170°, så kan kernerne fjernes og "spaghettien" tages ud med en gaffel.
2. Fibrene har ikke megen smag i sig selv, så de gør sig godt sammen med krydrede saucer, i en gratin eller bare vendt med chili og hvidløg. Bagte græskar kan spises som tilbehør til det meste. Men prøv også at erstatte pastaen til spaghettiisovsen med græskarret.

Hvide og gule gulerødder:

Svanholm skriver om gulerødder, at de egner sig godt til at bage i ovnen sammen med andre grøntsager. Prøv også at bruge hvide gulerødder i en pureret suppe, som smages til med honning og fløde. Det giver en hvid suppe med kraftig gulerodssmag.

Spaghettigræskar

Svanholm skriver om spaghetti-græskaret, at det er en såkaldt vintersquash med meget tyk skal, og den egner sig fint til at blive lagret til vinterbrug. Spaghettigræskar/squashen er det yngste familiemedlem i squash-familien. Den blev fremavlet i 1930'erne.

Denne squash har fået sit navn, fordi den i stedet for det faste frugtkød hos andre squash og græskar har lange "trævler", der minder om spaghetti. Det trævede kød er i virkeligheden de fibre, man også kan finde i en almindelig squash eller i et græskar. Hos spaghetti-squashen er de bare opsvulmede, og kan spises som spaghetti.

Tang - havets grøntsag

I Irma kan man købe *1 sea Bacon*. Det er vildt økologisk tang, som man bare skal riste på panden i få minutter, og så har man sprød "bacon". Bacon og bacon, jeg kan godt smage forskel, men jeg synes det er et utroligt dejligt tilbehør til mange grøntsagsretter, fordi det er sprødt, salt og har umami-smag. Spis det fx sammen med gulerødderne, kartoffelsalaten eller selleri amandine

AGURKER I DILD FLØDESauce

Der er ved at være sidste udkald med "sommerurteren" lad os nyde dem inden vi for alvor går i gang med vintersæsonen

INGREDIENSER

1 agurk	1 dl fløde eller soya cusine til mad
Lidt smør eller olie	Friske dild kviste
Ca. ½ tsk. salt	Peber

FREMGANGSMÅDE

1. Agurkerne skrælles og kernerne fjernes med en teske, og de skæres i stykker på ca. 1 cm.
2. Agurkerne simrer i smør eller olie med salt ved svag varme i 10 til 15 minutter til de er møre. Rør med jævne mellemrum.
3. Tilsæt fløde eller soya cusine (hvis du er veganer) og kog op til det er en tyk sauce, der dækker agurkerne.
4. Rør masser af finthakket dild i, det matcher rigtig godt i smag
5. Server evt. sammen med rejser eller røget fisk



ASPARGESBROCCOLI-salat med GULERØDDER

Nu er det ved at være slut med "salatgrøntsagerne", men jeg laver ofte salat af kogte grøntsager om vinteren.

INGREDIENSER

Aspargesbroccoli	Olivenolie
Gulerødder	Æbleeddike
Ristede nødder, mandler eller lignede	Salt
Evt. et par dråber tabasco (chilisauce)	

FREMGANGSMÅDE

1. Gulerødderne dampes/ koges så de stadigvæk har bid. De tages op af vandet og skæres i passende stykker
2. Aspargesbroccoli koges et par minutter i vandet fra gulerødderne og kommes i en sigte. Hvis der er nogle stilke, som virker træge, skæres de fra. Skær aspargesbroccolien i mindre stykker
3. Rør en dressing af olivenolie, eddike og evt. lidt sirup eller honning og et par dråber tabasco
4. Rist nødder, mandler eller lignende på en tør pande til de er har fået lidt farve og dufter
5. Bland det hele sammen.

