



# opskrifter & oplysning

Ugens skribent er *Christel*

## Food prepping

Er i al sin enkelthed at foreberede grøntretter så de klar i køleskabet og kan give større variation på middagstallerkenen - og sunderne snacks i løbet af dagen. Laver du f.eks. rødbedehumus, kan den bruges som tilbehør til kartoffeltortilla den første dag, som fyld i en rugbrødssandwich anden dag og som dip til grøntsagsstave den tredje dag. Ganger du opskrifterne op så de passer til hele mængden af grøntsager du har fået i posen, tager det ikke meget længere tid at lave, du slipper for madspild fordi de sidste to rødbeder ikke lige blev brugt - og det skal nok blive spist. Nogen foretrækker at bruge et par timer på flere retter på en dag, andre laver dagligt større portioner der kan holde sig to-tre dage og har dermed altid 2-3 ekstra retter på tallerkenen.

## KARTOFFEL TORTILLA

*Simpel men meget velsmagende spansk omelet med kartofler der smager skønt både lun og kold. Her er der brugt rosmarin men tortilla'en kan krydres med alle krydderurter og man kan sagtens tilsætte en rest peberfrugt, ærter el lign.*

### INGREDIENSER

600g skrællede kogte kartofler i tern	6 æg
2 løg, gerne med top	Olivenolie
2-3 kviste rosmarin	Salt & peber

### FREMGANGSMÅDE

1. Skræl kartoflerne, skær dem i tern og kog dem med salt til de er næsten møre. Hæld vandet fra og damp det sidste vand fra ved at sætte dem kortvarigt tilbage på blusset.
2. Varm olie op på en pande og steg de hakkede løg indtil de er klare. Tag dem af panden.
3. Varm nu ca 1/2 dl olie op og rist kartoffelternene heri indtil de tager lidt farve. Belana kartofflen har en fin men lidt neutral smag så sørg for at krydre godt med salt og peber.
4. Pisk æggene sammen og bland det med de skyllede og plukkede rosmarinkviste.
5. Bland de klarede løg med kartoflerne og hæld æggemasse ud over.
6. Sæt nu panden i ovnen ved 180 grader og bag i ca 25 min. Kan panden ikke gå i ovnen hældes massen over i en lille smurt bradepande.

## RØDBEDEHUMMUS

### INGREDIENSER

400g bagte rødbeder	4 spsk. olivenolie
400g udblødte og kogte kikærter	2 fed hvidløg
3 spk thain	Spidskommen
Saft af en 1/2 citron	Salt & peber

### FREMGANGSMÅDE

1. Skræl bederne, skær dem i stave og vend dem i lidt olie. De pakkes herefter ind i staniol, prik et par huller i pakken så dampen kan komme ud og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca 40 min eller indtil de er møre.
2. De afkølede beder blendes med resten af ingredienserne og smages til.
3. Er der alt for mange beder, kan du tage nogen fra og blande dem med feta og krydderurter som en kold salat dagen efter.

## Marinerede cherry-tomater.

Skønt tilbehør til mange retter, go' e i salter og til pasta.

Ingredienser:

4-5 dl cherrytomater, skyllede

1/2 dl olivenolie

1/4 dl hvid balsamico

2 hakkede hvidløgsfed

1/4 dl hakket bredbladet persille

Salt og peber

Skær tomaterne i halve

Pisk de øvrige ingredienser sammen og vend tomaterne heri.

Opbevar dem i et henkogningsglas og lad dem marinere et par timer før brug. Kan holde sig i flere dage i køleskabet men serveres ved stuetemperatur

## STEGTE ASPARGES

Asparges smager skønt når de er helt friske. Skal de ikke bruges samme dag kan de med fordel stilles i et glas vand i køleskabet

### INGREDIENSER

Asparges

Salt & peber

Smør

Reven parmesan

Saft og skal af en halvcitron

### FREM GANGSMÅDE

1. Bræk den træede del af de skyllede asparges.
2. Bland smør og revet citronskal.
3. Smelt smørret på en pande og rist aspargesene kortvarigt
4. Krydder med salt, peber og citronsaft og server med revet parmesan.

## AUBERGINE 'BACON'

De tynde røgede skiver kan bruges som tilbehør, i en sandwich i stedet for bacon eller rullet

Omkring din yndlingsost som en lille tapas. Kan holde sig i køleskabe i flere dage men mister selvfølgelig sin sprødhed.

### INGREDIENSER:

1 aubergine, skåret i tynde skiver på langs.

1 tsk. røget paprika

1 spsk ahornsirup

2 spsk. olivenolie

2 spsk tamari/soya

Salt & peber

1. Læg de tynde skiver aubergine på en bageplade med bagepapir.
2. Rør alle ingredienser sammen og pensel aubergineskiverne på begge sider.
3. Bages i ovnen ca 30- 40 ved 150 grader.