



opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Christel og Lene*

Om rabarber

Har du for mange rabarber eller bare vil forlænge sæsonen, kan rabarber sagtens fryses. Skyl rabarberne og skær dem i ca 2 cm stykker og kom dem i en frysepose, de behøver ikke at blanches først. Brug dem til rabarbersaft, en rabarbercrumble eller en hurtig kompot der er skøn som tilbehør, på yoghurten eller til dessert. 200 g rabarber
1/2 stang vanille
1/2 dl rørsukker
Bland alle ingredienser og lad det trække i ca 1/2 time. Koges ved svag varme i 5-10 min, de skal være møre men ikke udkogt. Kan opbevares på glas i køleskabet et par dage.!

Om Pak Choy

er medlem af kålfamilien og er meget anvendt i det kinesiske køkken, hvor den regnes for at være en af de fineste grøntsager. Den minder meget om de danske bladbeder men er kortere, og de grønne blade er finere.

Om Gule beder

De gule beder kan tilberedes og krydres på mange måder. Her koges de helt enkelt og krydres med citron. De smager også dejligt med frisk ingefær. De kogte gule beder kan holde sig flere dage i køleskabet. Lad dem beholde skrællen på og skræl dem, når du skal bruge dem.

SALAT med RABARBER og GEDEFETA

INGREDIENSER

150 g rabarber, skåret i 0,5 cm skiver
2 spsk honning, palmesukker eller rørsukker
200 g rød egebladsalat, skyllet
100 g gedefeta
En håndfuld ristede og saltede græskarkerner
1 lille rødløg, fint hakket

Vinaigrette:

3 spsk olivenolie
2 spsk balsamicoeddike
1 stor tsk dijonsennep
1 tsk vand (gør dressingen tykkere)
Salt og peber

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 150 grader.
2. Vend de skyllede og skivede rabarber med honing eller sukker.
3. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem 10-15 min. til de er møre. Afkøl dem bagefter.
4. Ryst dressingen sammen og vend salaten heri.
5. Spred salaten på et fad og fordel de afkølede rabarber, rødløg, græskarkerner.
6. Drys den smuldrede feta over og afslut med lidt friskkværnet peber.

Om Dukkah

Dukkah er en fantastisk og meget anvendelig krydderiblanding, som kan bruges til at drysse over en salat, over mellemøstlige retter eller som en skøn panering til pandestegt fisk eller ovenbagt kylling.

Det er super nemt og lækkert at lave sin egen dukkah blanding, hvilket også har den ekstra bonus at man kan lave den præcis så grov eller fin i konsistensen som man ønsker eller variere med andre nødder, kerner og lidt mere/mindre krydderi, alt efter smag og behag.

Dukkah opbevares i en lufttætbeholder i køkkenskabet, hvor det fint kan holde sig i 1-2 måneder.

RISTET PAK CHOY med BALSAMICO og DUKKAH

INGREDIENSER

En hel pak choy
Lidt olie
Lidt balsamico
Salt og peber
Dukkah

FREMGANGSMÅDE

1. Skyl de enkelte pak choyer fra roden og skyl dem.
2. Rist pak choyerne let i olien og læg dem taglagt på et fad og krydr med salt og peber.
3. Dryp med balsamico, drys med dukkah eller andre former for ristede nødder og/eller kerner.

DUKKAH

Blend ½ dl mandler, ½ dl sesamfrø, 1/2 dl solsikkefrø, 2 spsk korianderfrø, 1 spsk spidskommen, 1 spsk knust peber, 1 tsk paprika, 1 tsk salt og brug den til at drysse over salater, stegte grønsager m.m. Man kan blende blandingen fint eller groft efter ønske.

LYNSTEGT HVIDKÅL med LIME og GULE BEDER

INGREDIENSER

Et lille hvidkålshoved
Gule beder
Skal og saft af 1-2 økologiske lime
Et par spsk. soya
Reven ingefær
Lidt olie
Salt og peber
En håndfuld ristede sesamfrø

FREMGANGSMÅDE

1. Kogde gule beder i letsaltet vand i ca. 45 min.
2. Flå eller skræl dem og skær dem i tern.
3. Overhæld bedeternene med limesaft og soya. Drys med reven limeskal og ingefær.
4. Skær hvidkålshovedet i grove stykker og steg dem hurtigt i olien.
5. Læg hvidkålen på et fad og fordel de marinerede beder herpå.
6. Drys med sesamfrø.

