



opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Christel*

RØD egebladssalat med stegte rødbeder og spidskål

INGREDIENSER

½ kg rå rødbeder
lidt olivenolie
2-3 spsk ahornsirup eller
blomsterhonning
et par fed knust hvidløg
1- 2 håndfulde fintsnittet spidskål
1 rød ege bladssalat
salt og peber
stødt koriander eller spidskommen
lidt balsamico

FREM GANGSMÅDE

Skær rødbederne i stave og steg dem i olivenolie, til de er al dente.

Tilsæt ahornsirup eller honning og vend de snittede spidskål i blandingen.

Krydr med salt, peber og koriander eller spidskommen.

Rens og skyl salaten, dryp den med olie og balsamico og hæld grønsagsblandingen over.

RADISE RICOTTA TÆRTE MED NØDDEBUND

Radisen er en korsblomst der bruges som en grøntsag. Hele planten er spiselig, også bladene.

Radisen har en skrap smag når den spises rå men bliver sødmefuld når den bages

INGREDIENSER 4 personer

1 bundt radiser
1 forårsløg
1 bæger ricotta
1 æg
Salt og peber

Bund:

2 dl sesamfrø
2 dl mandler med skind
1 spsk Profiber
50 g smør
1 æg
1 tsk salt

FREM GANGSMÅDE

- Tænd ovnen på 220°C

- Blend sesamfrø og mandler til mel
- Tilsæt salt, profiber, smør og æg og ælt det godt sammen. Dejen lægges på køl.
- Skyl og tør radiserne grundigt og skær spidserne af. Gnid dem ind i lidt olie og salt.
- Snit forårsløget fint og bland dem med ricotta, æg, salt og peber.
- Pres dejen ud i en smurt tærteform og forlag den ca 10 min.
- Fordel ricottablandingen på bunden og pres radiserne let ned.
- Bages ca. 25 min, hold øje med farven, den skal ikke blive mørk. Drys med friskkværnet peber.

KNUSTE KARTOFLER OG CITRON MAYO

INGREDIENSER – 4 personer

1 kg små kogte kartofler
ca 8 små Kvist frisk rosmarin
olivenolie
1 dl god mayonnaise
1 båd saltcitron
salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- Tænd ovnen på 220°C
- Vask og kog kartoflerne godt møre i ca 12 min.
- Placer imens kartoflerne på en bageplade, knus dem let med en gaffel til små reder. Hæld olivenolie over og drys med rosmarin, salt og peber. Jo mere olie, jo sprødere bliver de.
- Bag det hele i ca. 20 min til kartoflerne er gyldne og sprøde.
- Fjern frugtkødet fra saltcitronen og hak skallen helt fint. Smag mayonnaisen til med den hakkede skal, salt og peber.

FRITTA MED BLADBEDE

INGREDIENSER – 4 Personer

4 personer
10 stængler bladbede, skåret i 10 cm lange stykker
1 forårsløg, den hvide del fint skivet
3 æg
2 spsk vand
100g feta
1/2 tsk Piment d'espélette
Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

Svits bladbede og forårsløg, uden at de tager farve.
Pisk æggene med salt, peber, vand og den smuldrede feta.
Hæld æggemassen over grøntsagerne og stil panden i ovnen ved 200 grader, til æggemassen stivner.
Drys med Piment d'espélette og server.