



Denne uges skribent er **Nanna**



Foto: Mia Kristensen

Tænk på smag og konsistens

Når en salat skal stå alene eller agere hovedelement i et måltid, er det vigtigt, at der er smæk på både smag og konsistens. Mange grøntsager er fulde af sødme – særligt når de tilberedes. Sørg derfor for også at arbejde med syre og bitterhed og krydder din salat med salt og peber. Du kan desuden tilføje masser af smag gennem forskellige krydderblandinger som fx za'atar og dukkah, som begge stammer fra Mellemøsten.

Forskellige konsistenser er også med til at øge tilfredsstillelsen, så sørg for at salaten både har bløde og sprøde elementer. Drys din salat med nødder for at tilføje crunch, top salaten af med feta, ricotta eller ge-deost for cremethed eller anvend både rå og tilberedte elementer.

Jeg anbefaler, at du tilbereder dine salater lige inden servering. Hvis du gerne vil være i god tid, kan du forberede de forskellige elementer og samle salaten lige inden servering.

Kæl for kogevandet

Når du koger bønner, anbefaler jeg, at du ikke blot koger dem i saltet vand. Du kan tilføje bønnerne masser af smag ved at tilsætte laurbærblade, friske urter, kvarte løg, citronskal og grøntsagsbouillon til kogevandet. Prøv dig frem og varier indholdet alt efter, hvad du skal bruge bønnerne til. I det hele taget vil jeg anbefale, at du kæler for dit kogevand.

TEMA – Giv salaterne hovedrollen

For mange er salater tilbehør – den obligatoriske grønne del af måltidet. MEN salater kan så meget mere end at have birollen på tallerkenen. I denne uge giver jeg derfor to bud på fyldige lune vintersalater, der kan fungere som hovedelement. Server salaterne som de er, med et godt stykke brød eller steg et stykke fisk som tilbehør til salaten.

SALAT AF BAGT GRØNT OG HVIDE BØNNER

4-6 personer

INGREDIENSER

200 g tørrede hvide bønner
1 blomkål
4 mellemstore gulerødder
1 broccoli
100 g jordskokker
200 rosenkål
2 små skalotteløg

Olivenolie
Æblecidereddike
Akaciehonning
Salt og peber
Za'atar (krydderblanding)
Feta
Blandede urter

FREM GANGSMÅDE

HUSK at sætte de hvide bønner i blød dagen før du skal servere salaten – følg anvisningen på pakken.

1. Kog bønnerne efter pakkens anvisning – husk at kæl for kogevandet.
2. Fjern de grønne blade fra blomkålshovedet og skær det hele blomkål i 2 cm tykke skriver. Vend i olie og kom skiverne på en bageplade. Drys med salt.
3. Skræl gulerødderne, hvis nødvendigt, og halver dem. Vend ligeledes disse i olie, kom dem på samme bageplade som blomkålen og drys med salt.
4. Sæt blomkål og gulerødder i ovnen ved 200 grader. Grøntsagerne skal have ca. 30-35 min. eller til de får en gyldenbrun farve.
5. Rens broccolien for eventuelle blade, fjern den nederste centimeter af stokken og skær hele broccolien i grove stykker.
6. Rens rosenkål og jordskokker. Halver rosenkålene og skær jordskokkerne i mundrette stykker.
7. Når blomkål og gulerødder er ca. halvvejs, sættes resterende grøntsager også i ovnen. Forinden vendes disse også i en smule olie, dryses med salt og kommes på en anden bageplade.
8. Mens grøntsagerne bager færdig, forberedes en dressing af olivenolie, æblecidereddike, honning, salt og peber. Prøv dig frem med forholdene, men lav hvad der svarer til ca. 1-1,5 dl.
9. Hak skalotteløgene fint og vend dem i dressingen.
10. **Anretning:** Når alle elementer er færdigtillberedte, skal salaten samles. Find en stor skål eller et fad og fordel de bagte grøntsager mellem hinanden. Vend bønnerne sammen med dressingen og et par spiseskefulde za'atar og fordel blandingen over grøntsagerne. Fordel din ønskede mængde feta over de lune elementer og top salaten af med et par gode håndfulde blandede urter, fx dild, persille, mynte og karse.

TIP: Drys eventuelt en god håndfuld ristede nødder eller kerner over salaten. Det tilføjer salaten crunch og så smager nødder og kerner bare altid skønt.

Det er desuden god måde at få brugt overskydende stilk fra friske urter, et halvt løg fra køleskabet eller urter, som er blevet lidt slatne.

Giv gas med urterne

Friske krydderurter smager fantastisk, og så kan de bidrage med en dejlig mild bitterhed til salaten. Min erfaring er dog, at mange sparer på urterne eller i højere grad anvender dem som pynt. Gør det stik modsatte! Vær rundhåndet og tilsæt i stedet et par store håndfulde blandede urter på toppen af din salat. Udover at det smager skønt, dufter det herligt og ser smukt ud.

Jeg anbefaler desuden, at du anvender afskårne urter, da de har meget mere smag end de fleste af de urter, som du kan købe i en potte. De er ofte lidt dyrere, men jeg lover det betaler sig. Og heldigvis får vi jo ofte skønne afskårne urter med i ugens pose ☺

Sprøde rosmarinnåle

En anbefaling fra Ina

Ina, som også er en af opskriftsheltene, er kommet med en skøn idé til, hvordan du kan bruge denne uges rosmarin i både salater eller på mos, suppe og grøntsager.

Riv rosmarinnålene af stilken. Gem eventuelt stilken til når du skal koge bønner. Steg nålene i olivenolie på en pande ved svag varme til de er sprøde. Sørg for at nålene ikke bliver brændte. Tag nålene af panden og læg dem på en tallerken.

Svampe fra Beyond Coffee

Med i posen i denne uge får du de skønneste østershatte fra Beyond Coffee. Svampene er dyrket i København i kaffegrums fra forskellige virksomheder og restauranter. Kaffegrums indeholder masser af næringsstoffer, og det er derfor fantastisk til at dyrke svampe i.

Så er du en af dem, der ikke fungerer uden kaffe, kan du jo overveje, om du selv skal til at dyrke den skønne spise. Du kan finde tips på blandet andet Beyond Coffees hjemmeside.

SALAT AF KORN, PASTINAK, PORRE OG SVAMPE

3-4 personer

INGREDIENSER

4 dl kerner (fx spelt eller byg)	½ dl olivenolie
2 pastinakker	Saften og skal fra 1 citron
2 porrer	Salt og peber
200 g østershatte	Ricotta
100 g butter beans (eller 1 dåse)	Persille

FREM GANGSMÅDE

HUSK at sætte bønner i blød dagen før, hvis du anvender tørrede bønner – følg anvisningen.

1. Hvis du anvendes tørrede bønner, så kog disse færdige inden du begynder med de øvrige ingredienser.
2. Kog kornene efter pakkens anvisning.
3. Skræl pastinakkerne og skær dem i grove stave. Rens porrerne, skær dem i 5 cm lange stykker og halver herefter stykkerne på langs.
4. Kom pastinakker og porre på en bageplade, vend i en smule olie, drys med salt og bag grøntsagerne ved 200 grader i ca. 15-20 min.
5. Rens østershattene og skær dem i stykker på størrelse med pastinak og porre.
6. Når pastinakkerne og porrerne er ved at være færdige steges svampene i rigeligt smør og krydres med salt og peber.
7. Tag svampene af panden og vend bønnerne i det overskydende smør til de er lune.
8. Når kornene er færdigkogte, blandes de med olivenolie, citronsaft, salt, peber og en håndfuld persille.
9. *Anretning:* Du kan portionsanrette salaten på tallerkner eller anrette det hele på et stort fad. Start med kornene i bunden og fordel bønnerne ovenpå. Herefter fordeles grøntsager og svampe og der drysses med revet citronskal. Top salaten af med ricotta og rigeligt persille og krydder med friskkværnet peber.

