

# Opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Trine*



Foto: Mia Kristesen – Layout: Nanna Hø

## Ristede græskarkerner

Når du udhuler dit hokkaido-græskar, smider du sikkert oftest indmaden ud. Det er vi så vant til, men ofte kan det vi karakteriserer som skræl fra grøntsager og frugt sagtens spises og bruges i madlavningen, hvis det bliver behandlet på den rigtige måde. Det skal ikke opfattes som skræl, men som spild, hvis vi blot smider det i skraldespanden. Derfor kan græskarkernerne fra indmaden i græskaret naturligvis også spises.

Her kommer en lille guide til hjemmelavet græskarkerner:

1. Det vigtigste er, at du fjerner alt græskarkød og trevler fra kernerne.
2. Derefter skyller du dem grundigt i en si og tørrer dem efterfølgende i et viskestykke.
3. Vend dem i olie og salt på en bradepande med bagepapir. Bag dem ved 180 grader i 20-30 min til de er gyldne. Hold godt øje med dem – det kan pludselig gå stærkt.
4. Du kan evt. også blande dem med andre krydderier, såsom paprika, chili, osv. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

## MEXICANSK KRYDDERIBLANDING

I denne uge har jeg ladet mig inspirere af det mexicanske køkken, hvilket derfor er temaet for ugens opskrifter. Opskrifterne er naturligvis en smule fordansket for at kunne anvende råvarerne fra posen. Ideen er at disse retter kan udgøre et aftensmadmåltid.

Først skal der laves en krydderiblanding, som skal anvendes i flere af retterne.

Alle krydderierne du skal bruge er tørrede/stødte.



### INGREDIENSER:

1 spsk. oregano	1 tsk. timian
1 spsk. paprika	1 tsk. chiliflager/cayennepeber
1 spsk. spidskommen	1 spsk. salt
1 spsk. koriander	2 fed hvidløg (frisk)

### FREM GANGSMÅDE:

1. Hak hvidløgene fint.
2. Bland alle ingredienserne sammen.

## QUESADILLAS MED KARTOFLER OG MAJS

Min udgave af de mexicanske quesadillas er lavet på hvedetortillas (færdigkøbt) med fyld af kartofler, majs og cheddarost.

### INGREDIENSER

400 g kartofler (ca. 6 stk.)	1 majscolbe
2 spsk. olie	1 rødløg
2,5 spsk. krydderiblanding	2 fed hvidløg
1 tsk. salt	100 g revet cheddarost
1 pakke hvedetortillas (4 stk.)	

### FREM GANGSMÅDE

1. Skræl kartofler og skær dem i tern. Fordel dem på en bageplade og vend dem med 1 spsk. olie og 1,5 spsk. mexicansk krydderiblanding. Bag i ovnen i ca. 25 min. ved 180 grader.
2. Tag bladene af majscolben og kog den i ca. 10 min.
3. Hak rødløg og hvidløg og svits det af på en pande med 1 spsk. olie og 1 spsk. krydderi.
4. Når majscolben er kogt skæres majsene af kolben.
5. Når kartoflerne er færdige tilføjes de på panden med majsene. Det hele blandes og steges hurtigt af på panden.
6. Varm en ny tør pande op og sæt den på rimelig høj varme. Læg en tortillapandekage på panden og tag halvdelen af fyldet og fordel det herpå. Fordel 50 g ost over fyldet og læg en pandekage ovenpå. Tryk den lidt ned.
7. Når bunden er gylden vendes pandekagen. Samme proces på denne side.
8. Skær pandekagen ud i 6 stykker.

## Vietnamesisk koriander

Vietnamesisk koriander er en koriandersort, som er i familie med den almindelig kendte koriander, som vi oftest ser herhjemme. Den dufter gennemtrængende af koriander, men den har en anelse citrusduft og er meget stærk i smagen. Derfor er det en god ide at prøve sig frem, være lidt varsom og smage retterne til undervejs.

## Mexicansk guacamole

En creme/dip som passer perfekt til disse retter er guacamole, som også har oprindelse i det mexicanske køkken, selvom den i dag spises over hele verdens i alverdens afskygninger. Du går aldrig galt i byen med en cremede guacamole til nachos og quesadillas. Jeg lavede den simple udgave med avokado, hvidløg, limesaft, salt, peber, lidt spidskommen og en lille smule creme fraiche. Du kan også prøve at tilføje den vietnamesiske koriander eller den hjemmelavede krydderiblanding.

## Kongen af fingermad

Det mexicanske køkken har mange retter, som er perfekt som fingermad. Nachos og quesadillas er et glimrende eksempel. At sidde samlet om bordet og dele fingermad giver bare en hyggelig stemning. Hertil skal det nævnes at quesadillas kan laves med alverdens forskellige slags fyld. Med et hurtigt research finder du utallige variationer af den kendte ret. Dertil fik jeg ideen: måske fungerer den også godt som "tøm-køleskabets-ret". Det skal jeg i hvert fald eksperimentere med, for de overraskede mig meget positivt.

## NACHOS MED HOKKAIDO OG SORTE BØNNER

Nachos skal der til, hvis det skal være et ægte mexicansk måltid. Denne udgave er med hokkaido-græskar, sorte bønner og cheddarost.

### INGREDIENSER

1 pose salte majschips	2 spsk. krydderiblanding
500 g hokkaido	2 spsk. olie
1 dåse sorte bønner	150 g revet cheddarost

### FREMANGSMÅDE

1. Fjern kernerne fra hokkaido og skær den i mundrette tern. Fordel dem på en bageplade og bland dem med olie og krydderi.
2. Bag dem i ovnen ved 180 grader i ca. 25 min til de er møre.
3. Dræn de sorte bønner.
4. Når hokkaido er bagt færdig blandes de med majschips, bønner og cheddar i et ildfast fad. Bag i yderligere 10 min.

## KORIANDELSALSA

For at få et frisk komponent i dette måltid skal vi lave en salsa på frisk koriander med tomat, løg, lime og chili. Desuden passer korianderens parfumeret smag godt til de varme retter, som indeholder mere fedme.

### INGREDIENSER

2 spsk. olie	½ tsk. sukker
1,5 lime	1 stor håndfuld koriander
1 fed hvidløg	1 tomat
½ rødløg	Salt, peber
½ rød chili	



### FREMANGSMÅDE:

1. Hak koriander, hvidløg, rødløg, chili og tomat fint.
2. Pres saften fra limen og bland alle ingredienserne sammen.
3. Smag til med salt og peber.
4. Stil salsaen på køl. Husk smagene bliver kraftigere, når den får lov at stå. Så smag til inden servering.
5. Tilføj evt. mere chili, hvis du er glad for stærkt mad. Det klæder retten.