

# opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Ina* og *Marco*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

## Syltede bede-stængler

Det var toppe af rødbeder vi fik sidste uge, men ikke det man vil kalde bladbeder. Men syltet blev stænglerne, og jeg syntes de er særdeles velegnede til mange retter.

Skær dem fx i ca., 1 cm's længde og kom dem i salater eller andre steder, hvor du ønsker sprøde elementer, fx sandwich fyld. De ser vældig flotte ud med den stærke røde farve.

Når stænglerne er spist kan du koge lagen ind til der er 1/2 til 2/3 tilbage. Lagen kan bruges i salatdressing og andre steder, hvor du gerne vil have tilføjet lidt sur/sød smag, og de krydderier du har tilsat lagen. Lagen kan sagtens holde sig, da den er så sur, at der ikke kan ikke vokse sygdomsfremkaldende bakterier.

## Om fennikel

Fennikel kan bruge på rigtig mange måder. Den kan spises rå, dampes, koges, braiseres, bages eller steges. Og den passer rigtig godt sammen med rigtig mange ingredienser, fx gedeost og asparges.

Man kan også lave en skøn lammetagine, som er en marokkansk ret.

Den kræver lidt dog lidt tid

<https://www.dk-kogebogen.dk/>

## FENNIKELSALAT

### INGREDIENSER

1 fennikel	ca. 1 tsk. salt
2 spsk. olivenolie	1 spsk. sorte sesamfrø
2 spsk. æbleeddike	

### FREMGANGSMÅDE

1. Skyl fennikel og skær den i så tynde skiver du kan
2. Rist gerne sesamfrø på en tør pande til de dufter. Det giver fin smag
3. Kom fennikel i en skål og tilsæt olie, eddike og sesamfrø
4. Vend salaten med en ske og smag til med salt og peber



## AGURKER I FLØDE *sous* OG DILD

*Et sommerligt tilbehør som smager skønt med fx rejer eller røget fisk. Vi havde ikke prøvet det før, men dem der smagte det var meget positive 😊. Fedtindholdet er lidt højt, så retten egner sig ikke til hyppige gentagelser.*

### INGREDIENSER

1 agurk	1 dl fløde eller soya cusine til madlavning
Lidt smør eller olie	Friske dild kviste (kan udelades)
Ca. 1/2 tsk. salt	Peber

### FREMGANGSMÅDE

1. Agurkerne skrælles og kernerne fjernes med en teske, og de skæres i stykker på ca. 1 cm.
2. Agurkerne simrer i smør eller olie med salt ved svag varme i 10 til 15 minutter til de er møre. Rør med jævne mellemrum.
3. Tilsæt fløde eller soya cusine (hvis du er veganer) og kog op til det er en tyk sauce, der dækker agurkerne.
4. Rør evt. finthakket dild i, det matcher rigtig godt i smag

## Jordbær salat smoothie

Hvordan kommer man som single igennem de dejlige store salthoveder, vi får i KBHFF. Det har vi eksperimenteret lidt med. Vi lavede smoothie af:

150g jordbær

75 g salat

½ dl koldt vand

Lidt sukker

Lidt frisk reven ingefær

Lidt citronsaft

Det hele blev blendet

Vi syntes det smagte så godt, at vi staks lavede en portion mere. Men farven var ikke smuk – så der er ikke noget billede ☺

## Biodynamiske grøntsager

Mange af ugens grøntsager er dyrket biodynamisk. Det betyder, at der er krav ud over dem der er til økologi.

Biodynamik betyder livskraft og biodynamisk jordbrug bygger på en holistisk forståelse og styrkelse af livskræfterne i naturen og landbruget. Herved skaber landmanden en ekstra kvalitet i sit jordbrug og i de biodynamiske produkter.

I landbruget anvendes nogle særlige, præparater som skal styrke livskræfterne i jord, kompost og planter. Det kan være udtræk af urter med fx røllike.

Der skal desuden være husdyr på gården eller i et fast gård-samarbejde, så der kan leveres gødning, og der må ikke bruges gylle fra konventionelle gårde.

Biodynamiske fødevarer kan mærkes med Demeter mærket

Kilde: <http://biodynamisk.dk>

## SAUTERET LØG-SALAT m. SYLTED EDE BEDE-STÆNGLER

### INGREDIENSER

1 Løg

Olivenolie

Ca. 100 g salat

Salt

Evt. lidt tamari/shoyu

Evt. et par dråber tabasco (chilisauce)

Syltede bede-stængler fra uge 24

### FREMGANGSMÅDE

1. Løgene sautes ved svag varme til de er klare.
2. Salat skåret i mindre stykker og lidt salt tilsættes og det vendes rundt på panden/gryden.
3. Tilsæt evt. lidt tamari og eller tabasco, hvis du ønsker mere smag
4. Når du synes konsistensen er passende pynter du med de syltede bede-stængler i ca. 1 cm længde.



## GAZPACHO

### INGREDIENSER

Ca. 500g tomater

1-3 Fed knust hvidløg

1 Agurk

2 Spsk. olivenolie

1 Peberfrugt

2 Spsk. æbleeddike

1 Lille løg

ca. ½ Tsk. salt

2 Skiver afskorpet brød

Evt. frisk chili eller nogle dråber tabasco

Evt. en smule sukker

### FREMGANGSMÅDE

1. Vælg den farve peberfrugt, du synes smager bedst. De røde er de sødeste, og de grønne har en lidt bitter og karakteristisk smag.
2. Grøntsagerne hakkes groft og alle ingredienserne findeles i en blender. Tilsæt lidt vand hvis konsistensen er for tyk.
3. Smag til og tilsæt evt. en smule sukker. Det afrunder ofte maden fint.
4. Suppen servers kold (tilsæt evt. isklumper), og man kan pynte med de syltede bedestængler eller basilikum og servere croutoner til.

