

Ugens skribent er *Mille*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

Balsamico

Invester lidt ekstra penge på en god Balsamico til når du vil forkæle dine grøntsager eller salat lidt ekstra. Gå gerne efter en der har lagret i 6-9 år, da de er langt mere søde, komplekse og dybe i smagen end en billigere balsamicoed-dike. Skal det være en original Balsamico skal den bære navnet "Aceto Balsamico di Modena". Når du laver en vinaigrette, kan du sagtens bruge den billige, men til en salat som den, i denne uges opskrift, smager en rigtig Balsamico bare bedre.

Frys porrerne

Får du ikke brugt alle dine porrer, kan disse let frys. Rens dem, snit dem fint og blancher dem inden de kommer i poser til fryseren. Brug dem til fond, mad-muffins, gryderetter eller supper.

GRILLET SQUASHSALAT MED BALSAMICO

Salaten her kan laves med hvilken som helst salattype, men prøv med denne uges salat rød egeblad.

INGREDIENSER

½ salathoved	1 håndfuld pinjekerne
1-2 squash	2 spsk. olivenolie
Feta	1 spsk. god Balsamico
Soltørrede tomater	1 fed hvidløg (kan undlades)
Persille	Salt og friskkværnet peber

FREM GANGSMÅDE

1. Skyl squashene og skær enderne af. Skær dem på langs i ½-1 cm tykke skiver. Halver hvidløget og gnid det på overfladerne og vend dem herefter i olien.
2. Steg dem på en grill- eller almindelig pande til de får farve, men stadig har lidt bid. Lad dem køle af.
3. Rist pinjekernerne på en tør og varm pande til de er gyldenbrune.
4. Skær de soltørrede tomater i strimler, skyl persillen og salaten og skær dem i den størrelse du bedst kan lide. Til sidst samles salaten. Salat i bunden, så squash og fordel herefter soltørrede tomater, feta, pinjekerne og persille over dem. Til slut dryppes med en god Balsamico.



Fart på fennikel

Til en travl hverdag er det dejligt med en hurtig salat. Jeg har altid en vinaigrette stående på køl i et glas. Eksempelvis af olivenolie, æbleeddike, sennep, honning, salt og peber. Så kan man hurtigt lave en salat. Her et bud på en hurtig hverdagssalat: Skær fennikel og pære i tynde skiver. Hæld vinaigretten over salaten og vend den. Rist til sidst solsikkekerner og drys over salaten og den er nu klar til servering.



Vidste du...

...at artiskok er i familie med tidslen, og at det er blomsterskuddet man spiser? Den er kendt for at være svær at dyrke i Danmark, så lad os nyde at Svanholm har dyrket den for os!

Skær stilken af artiskokken. Herefter koges den i letsaltet vand i ca. 20-30 min. For at undgå brunfarvning tilsættes et par skiver citron. Når de nederste blade let kommer af, er den mør og færdig. Serveres med smør (evt. med urter) og salt.

FENIKKEL PESTO

INGREDIENSER

100 g fennikel
50 g mandler
30 g parmesan
1 fed hvidløg
½-1 dl olivenolie
Citron, salt og peber



FREM GANGSMÅDE

1. Rist mandlerne på en tør pande til de tager farve.
2. Skyl fennikel og skær den i mindre dele. Kom stykkerne i en foodprocessor sammen med hvidløg, parmesan og mandler og kør på maskinen til pestoen får en ensartet struktur.
3. Tilsæt til sidst olie, til den har den rette cremede konsistens og smag til med salt, peber og citron.

MADMUFFINS MED PORRE OG KARTOFFEL

De er et hit til madpakken! De kan nemt laves med andre grøntsager, hvor kun din fantasi sætter grænsen. Porrer sælges i denne uge som løssalg.

INGREDIENSER

300 g skrællede kartofler	1 tsk. bagepulver
1 porre	50 g revet cheddarost
5-6 æg	1 dl mælk
50 g mel	Salt og peber
50 g havregryn	12 stk. muffin forme smurt med olie
1 tsk. timian	

FREM GANGSMÅDE

1. Skær kartofler i tern og kog dem møre i ca. 10 min. Skær porren i tynde skiver og kom dem ved kartoflerne de sidste par minutter af kogetiden. Lad det køle af.
2. Pisk æg, mælk og ost let med en gaffel. Bland de tørre ingredienser sammen i en skål for sig og bland herefter i dejen uden at rører mere end nødvendigt.
3. Vend forsigtigt kartofler og porrer i dejen og fordel i de smurte forme. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 12-15 min.



