

# opskrifter & oplysning

Ugens skribent er Ene



## KINESISK PURLØG

Kinesisk purløg kaldes også hvidløgspurløg pga. dens blide hvidløgssmag. Den stammer fra Sibirien, Himalayaområdet og Kina, hvor den vokser i enge og på stenede skrænter.

I Kina har man i mere end 2000 år forfinet planten, og dyrket den til husholdningen på grund af sin delikate smag og helsebringende egenskaber.

Brug den i stedet for den traditionelle purløg. Pynt din salat med de smukke blomster, og giv dressinger mild hvidløgssmag eller top din kartoffel- eller tomat mad med de friske grønne blade.



## RUGBRØDSMAD MED GRØNKÅLSTARTAR

### INGREDIENSER TIL 2 MADDER

½ løg	2 håndfulde grønkål
2 æggeblommer	2 skraver rugbrød
Smør	Salt, peber og citronsaft

### FREM GANGSMÅDE

1. Rist rugbrødene let på begge sider.
  2. Vask den røde grønkål, pil stilkene fra og hak grønkålen. Det skal være meget finthakket. Når du tænker, at den er der – så hak lidt mere. Ellers kan du hakke det i en foodprocessor eller minihakker.
  3. Hak også løget fint.
  4. Kom et godt lagt smør på rugbrødene og kom den hakkede grønkål og løg ovenpå.
  5. Drys salt og peber ovenpå og giv maden lidt citronsaft.
  6. Top maden med en æggeblomme eller server ved siden af i en snapseglass eller æggebæger.
- \* Fødevarestyrelsen fraråder ikke længere private forbrugere at spise rå æg.

Gem æggeghviden og lav en hvid morgenomelet, kyskager eller marengs.



## SØD OG SPICY

### KVÆDECHUTNEY



#### INGREDIENSER

900 g. kvæder 1 tsk. kanel  
1 rød chili 2 cm ingefær  
250 g. sukker 1 fed hvidløg  
3 dl æbleeddike

#### FREMGANGSMÅDE

1. Hak chilien og hvidløget fint og riv ingefæren.
2. Vask og skær kvæderne i kvarte og fjern kernehuset. Hak de kvarte i små tern.  
\*Kernehusene kan skæres i mindre, tørres i ovnen og bruges som dejlig kvædedete.
3. Kom alle ingredienser op i en gryde og rør rundt indtil sukkeret er smeltet.
4. Lad chutneyen simre i en times tid, indtil den er godt tyk. Hvis der ønskes en mere ensartet konsistens, så giv chutneyen et par blend med stavblenderen.
5. Smag til og kom på glas.

Hvis du har flere kvæder tilbage, og ikke ved, hvad du skal bruge dem til, kan du forsøge dig med kvæde-snaps, kvæde-te eller syltede kvæder. Alle simple opskrifter!

## BAGT RONDINIGRÆSKAR M. PURLØGSSMØR

#### INGREDIENSER

2 rondinigræskar 50 g blødt smør Citronsaft  
Kinesisk purløg 1 fed hvidløg Salt og peber

#### FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 grader alm. ovn.
2. Halver rondinierne og skrab kernerne ud.
3. Kom de halve græskar i et ovnfast fad og kom olie, salt og peber på græskarkødet.
4. Bag rondinierne i 30-40 min. alt afhængig af størrelsen.
5. Mens græskarne bager blandes smør, finthakket kinesisk purløg, presset hvidløg, citronsaft, salt og peber i en skål.
6. Lad smørret smelte i rondinierne og spis græskarkødet direkte fra skallen med ske.



## PASTA MED CREMET SVAMPESAUCE

#### INGREDIENSER

Alle svampene i posen 2 løg og 2 fed hvidløg  
1 dl fløde eller plantefløde Kinesisk purløg  
Passende mængde pasta Salt, peber, chili og timian  
Citronsaft og -skal Parmesan

#### FREMGANGSMÅDE

1. Børst svampene fri for jord og skær rodbunden af.
2. Kog pasta som anvist på pakken.
3. Skær svampene i skiver og rist dem gyldne på panden i rigeligt olie.
4. Hak løg og hvidløg og kom på panden. Rist indtil løgene er genemsigtige.
5. Kom fløde, citronskal, timian og chili på panden – evt. lidt af kogevandet fra pastaen. Kog indtil den ønskede cremede konsistens.
6. Server svampesaucen oven på pastaen og top med parmesan, citronsaft og hakket kinesisk purløg og blomst.