



opskrifter & oplysning

Ugens skribent er Lene Roennest

Om pastinak

Vores pastinak får vi fra Birkemosegaard, Rønnely på Sjællands Odde,

Pastinakken er aflang som en gulerod, men den er sødere og mere rund i smagen, derfor kan den erstatte gulerødder i de fleste retter. Fuldt udvokset kan den have en sej marv ligesom guleroden. Den tilberedes og benyttes som guleroden og er udmærket både i pureret og i stegt tilstand. Når pastinakken er skrubbet/skrællet, misfarves den hurtigt, hvorfor den skal opbevares i vand tilsat citron.

Man kan også lave delikat puré ved at koge pastinakkerne, komme dem i en blender og tilsætte lidt knust kardemomme samt salt og peber.

Porrer

Porerne kommer fra Vidarslund, som, som er et biodynamisk drevet gartneri og en del af Marjatta institutionen.

Porrer kan spises helt enkelt - dampet og med smør til eller stegt langsomt og spist med citron og krydderurter. Æg samt saltede og røgede fødevarer smager godt til.

De kan selvfølgelig også indgå med andre grøntsager i supper og gryderetter, eller laves til en porretærte. Og endelig kan de skæres i tynde ringe og bruges som det " stærke element i salat.

PASTINAK med ÆBLEMOST og AiOLI

INGREDIENSER

Pastinak	Lidt ahornsirup eller flydende honning
Olie	Salt og peber
Æblemost	Aioli (se nedenfor)

FREMGANGSMÅDE

1. Skrub eller skræl pastinakkerne og skær dem i stave (som til pomfritter)
2. Rist stavene i lidt olie, indtil de tager farve, og tilsæt æblemost samt en smule ahornsirup, så pastinakkerne er halvt dækkede.
3. Lad det hele koge ind og server gerne med en klat aioli.

Aioli

Aioli laves let ved at røre en god mayonnaise op med lidt Dijonsennep, knust hvidløg og citronsaft. Hvis aiolien er for tyk kan den spædes op med lidt koldt vand. Man kan selvfølgelig bruge andre former for krydret mayo.

GRØN SALAT MED CHAMPIGNON OG FORÅRSGRØNT

INGREDIENSER

1 salathoved	Agurk i tern
Brune champignoner	Lidt smør
Porrer	Salt og peber
Æbleciderdressing (se nedenfor)	

FREMGANGSMÅDE

1. Skyl salathovedet og pluk bladene i passende stykker.
2. Skær champignonerne i halve eller kvarte, afhængig af størrelsen, rist dem i smør med salt og peber.
3. Skær porrerne i 2-3 cm tykke skiver på skrå, og svits dem let i et par spsk. olie eller smør. Tilsæt presset hvidløg, salt og friskkværnet peber.
4. Hæld dressingen over salaten, læg champignoner og porrer på toppen og drys med agurk.

Æbleciderdressing

2 spsk. æblecidereddike

3 spsk. (oliven)olie

1 tsk. ahornsirup eller flydende honning

evt. et drys røget paprika

salt og peber

Man kan selvfølgelig bruge andre former for dressing, som man nu synes.

|