



opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er Lene

Om jordskokker

Vores jordskokker får vi fra Birkemosegaard.

Jordskok er en stængelknold.

Jordskokker misfarves ved

skræling, hvorfor de skal ligge i citronvand. De kan dog også spises med skræl. Kødet er meget saftigt og mere sødligt end en kartoffel. Jordskokker kan koges, moses, gratineres, flødestuves eller indgå rå i salater.

Om grønkål

Vores grønkål får vi fra

Birkemosegaard. Den kan koges, dampes, farsere, sauteres eller bruges rå i salater. Grønkål kan overhældes med sauce og gratineres. Du kan også lade den indgå som hovedingrediens i en pesto eller lave grønkålschips af den.

Om Chrysantemum

Sjak fra Vidarslund, som har dyrket planten, skriver om

Chrysantemum, at den bruges lige som spinat og salat. Når den bruges som stuvet/blancheret spinat er det meget lækkert at serverer med frisk revet muskatnød, smørsovs og hård kogte æg.

I Holland er planten populær at spise som en delikat superfoods pga den høje indhold af vitaminer, mineraler og jod.

Er salaten blevet lidt slatten kan den friskes op i koldt vand.

BAGTE JORDSKOKKER MED GRØNKÅL OG GEDEOST

INGREDIENSER

Jordskokker

Olivenolie

Grønkål

peber

Græskarkerner

Gedeost eller anden ost i tern

Røget paprika (kan udelades)

Groft salt og friskkværnet

FREMGANGSMÅDE

1. Rens og skrub jordskokkerne, læg dem i et ildfast fad, dryp med lidt olivenolie og bag dem i ovnen i ca. 30-40 minutter til de er møre.
2. Damp grønkålen, dræn den for vand, og skær den i mindre stykker.
3. Flæk jordskokkerne, kom dem tilbage i fadet og bland dem med grønkålen.
4. Kom gedeosten på toppen og drys med græskarkerner, paprika, salt og peber.
5. Sæt retten tilbage i ovnen og bag den færdig i ca. 15 min. eller til osten har taget farve.

SALAT MED ØSTERSHATTE OG KRYSANTEMUM

INGREDIENSER

Østershatte

Lidt smør

Salt og peber

Et salathoved

Spiselig chrysantemum

Lidt balsamico og olivenolie

FREMGANGSMÅDE

1. Rens østershattene og flæk dem.
2. Rist østershattene i smørret til de er har taget farve og tilstæt salt og peber.
3. Skyl salaten og pluk eller skær bladene i mundrette stykker.
4. Læg salaten i en skål eller på et fad.
5. Dryp med balsamico, olivenolie, salt og peber.
6. Top salaten med ristede østershatte og chrysantemum

