22. JANUAR - UGE 4, 2019

opskrifter & oplysning

Ugens skribent er **Maj**

Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj

VINTERPORTULAK

Vinterportulak er en *enårig* plante der er der når man har allermest brug for den – nemlig i vinter/forårshalvåret. En tid hvor portulakkens høje C-vitaminindhold er os til gavn.
Vinterportulak stammer fra det nordvestlige USA, hvor den vokser i bunden af egeskove og blandede løvskove. Siden hen er den blevet indført i Europa som en køkkenurt, og har igennem tiderne været meget værdsat. Men efterhånden er den ellers noget så skønne vinterportulak gået i glemmeboget blandt mange af os, hvilket kan skyldes at den ikke biddrager til så meget fylde i måltidet sammenlignet med andre grøntsager.

I køkkenet kan portulakken med dets milde og friske smag bruges som både krydderurt og grøntsag. Du kan tilføre farve og friskhed til hvilken som helst ret ved at drysse en håndfuld vinterportulak på toppen.

KNOLDSELLERI

Knoldselleri er en rigtig efterårs- og vinterspise! Udover at være en billig og sund spise med dets høje indhold af kostfibre og vitaminer, er det samtidig en rodfrugt der kan tilberedes og anvendes på *oceaner* af måder i køkkenet…

> **Råt** – revet i salater *eller* skåret i tynde skiver på mandolinjern og råmarineret.
> **Bagt** – skåret ud i mindre stave og bagt i ovnen med salt og olie *eller* skåret i tynde skiver på mandolinjern og toppet på pizza med gedeost og timian inden bagning. *Eller* revet i brøddej og tærtefyld.
> **Stegt** – stegt i mindre tern eller strimler på panden med lidt olie og salt *eller* skåret i stave, vendt i æg og rasp og stegt på panden.
> **Kogt** – Kogt i saltvand til den er mør *eller* kogt i mælk og puréret (se opskrift nedenfor)

Rå knoldselleri har en let bitter smag der minder om bladselleri, imens tilberedt knoldselleri har en mere fyldig, sød og mild smag. Det er altså kun fantasien der sætter grænser for hvad man kan forvandle denne knoldede affære til.

CREMET SELLERIPURÉ MED ÆBLE

At denne knoldede grøntsag kan blive til så cremet og smagfuld puré, er et mirakel. Udover at selleripuréen er forrygende let at lave, er det et element der går godt som tilbehør i de fleste retter – hvad end det er kød, fisk, kylling, ovnbagte som rå grøntsager. Jeg vil vove at påstå, at den er så lækker at man kan være tilbøjelig til at spise den bart med en ske uden nogen form for tilbehør.

Indhold:

500 g knoldselleri
½ liter sødmælk
Muskatnød
3 fed hvidløg
2 små æbler
Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Skræl sellerien og æblet, og skær begge i mindre stykker.
2. Afskal hvidløgene.
3. Kog selleri, æble og hvidløg helt møre i mælken.
4. Purér selleri, æble og hvidløg med lidt af mælken. Tilsæt mælk og evt. smør til du får den ønskede konsistens.
5. Smag til med muskatnød, salt og peber

Tip: Purér evt. et par mørkogte kartofler med.

Skribenterne har alle tilknytning til Ernæring og sundhedsuddannelsen på Københavns Professionshøjskole.

PALMEKÅL

Mere **eksotisk** bliver det ikke! Trods *palm*ekålens noget så eksotiske navn hvilket giver mig associationer til bounty strande og sol, elsker denne kålsort pudsigt nok det danske frostvejr. Frostvejret bringer faktisk den gode smag frem i kålen.
Jeg vil klassificere palmekål som en **mellemting mellem spinat og grønkål** ift. både konsistens og smags. Det er en type kål der har mindre grov konsistens og en smag der er mildere samtidig med stadig at bære præg af den let bitre kålsmag.
Palmekål har ligeledes mange anvendelsesmuligheder – en bund i en salat, et element i en wokret *eller* omelet eller lynstegt på panden i lidt olivenolie med hvidløg og salt. Og jeg kunne blive ved…

HVIDLØGSOLIE

Hvorfor smide dine hvidløgsskræller ud når du **nemt** kan lave en **velsmagende** hvidløgsolie?

Alt du skal bruge er en smagsneutralolie (fx rapsolie) og dine hvidløgsskræller og evt. afskårne ender fra hvidløget!

Alt du skal gøre er at komme dine hvidløgsskræller og -ender i et glas med låg og dække dem med olie. Lad det stå og trække i en måneds tid i et mørkt og koldt rum (evt. køleskabet) indtil alt smagen er trukket ud af skrællerne. Du kan nu vælge at sigt skrællerne fra eller blot lade dem være i glasset med olien.

Nu har du en dejlig olie med hvidløgssmag som er rigtig god til din daglige madlavning. Hæld lidt over din salat som en dressing eller brug den som en sauce på dine kogte kartofler eller hvad du eller foretrækker.

OVNBAGT GRÆSKAR MED HVIDLØG

Det flotte og rustikke crown prince græskar er et perfekt spisegræskar! Selvom det er lidt sværere at skære igennem på grund af dets størrelse, kan det med dets cremede konsistens, bløde smag og smukke dybe orange farve pifte enhver ret op!

Jeg foretrækker at ovnbage græskar i mindre "både", da det fungerer som et optimalt tilbehør i de fleste måltider. Og så tager det næsten ingen tid at tilberede...

Indhold:

¼ crown prince græskar (ca. 1 kg)
6-8 spsk. olivenolie
3 fed hvidløg
Salt og peber

Fremgangsmåde:

6. Vask dit græskar. Halvér det med en større kniv og skrab kernerne ud med en ske.
7. Skær de to halve dele af græskaret ud i flade måneformede både. Og fordel dem ud på en bageplade med bagepapir. Det er ikke en nødvendighed at fjerne skallen.
8. Pres hvidløg i en lille skål og tilsæt lidt salt, peber samt olivenolie. Rør rundt i skålen og hæld marinaden ud over græskarbådene på bagepladen. Brug gerne en ske til at fordele marinaden jævnt ud på bådene.
9. Bages i 25-30 minutter ved 200 graders forvarmet ovn eller til de er møre.

Tip: Skær det ovnbagte crown prince græskar i mundrette stykker og bland det i din salat, når det er kølet ned eller dagen efter, hvis du har rester tilbage.

GRÆSKARHUMMUS

En anden måde hvorpå du nemt kan bruge dine rester af bagt græskar er græskarhummus…

Indhold:

1/8 bagt crown prince græskar (ca. 500 g)
½ tsk. stødt spidskommen
2 spsk. olivenolie
(1 spsk. tahin)
Saften fra ½ citron
½-1 fed hvidløg
Evt. salt og peber

Fremgangsmåde:

Alt afhængigt hvor meget af dit ovnbagte græskar du har tilbage, skal du blot blende alle ingredienserne sammen til den får den rette konsistens. Ovenstående mængder er sat til 1/8 bagt crown prince græskar.
Tilsæt evt. lidt vand, yoghurt eller ekstra olie for at opnå den rette konsistens.

Tip: Kan smøres i sandwichen til madpakken eller serveres som en dip til grøntsags stave.

Skribenterne har alle tilknytning til Ernæring og sundhedsuddannelsen på Københavns Professionshøjskole.