

opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Maj* og *Ina*



Foto: Mia Kristensen

Inspiration til stribede beder

Lav carpaccio af rødbederne ved at skære dem i ultra tynde skiver fx på mandolinjern og marinere dem i en dressing med olie og æbleeddike eller citron.

-Riv dem fint og lav dem til en råkost. Det ser meget smukt ud på tallerkenen.

-Bagt i ovn. De skal først skrælles og skæres i mindre stykker fx i både eller stave. Derefter vendes de i olivenolie og salt, og bages i ovnen ved 150 °C til de er møre. De må gerne blive lidt indtørrede, men ikke brændte.

Aspargesbroccoli

De vokser stadig på marken, og står med fine små violette hoveder. Stænglerne kan dog være blevet lidt træge hen over vinteren. De meget træge stængler skal enten fjernes eller skrælles. Herefter kan aspargesbroccoli koges 5-10 minutter for at få stænglerne møre.

De kan nu bruges i en salat, spises som tilbehør, eller de kan gives en tur på panden sammen med snithvidløg.

SIMPEL BOWL MED GRØNKÅLSCHIPS; CHAMPIGNONER OG ÆRTEPURÉ

Bowls er gennem de seneste år blevet en gennemgående trend. Der findes mange forskellige variationer og afskygning af bowls; de søde, de salte, de kolde og rå samt de varme og mere tilberedte bowls. Maj synes, at bowls er en ideel måde, hvorpå du kan samle alle dine yndlingsingredienser i ét måltid eller blot samle alle dine rester fra køleskabet på en indbydende – for ikke og sige nem – måde.

INGREDIENSER

300 g brune champignon	Grønkål
Evt. 1 fed hvidløg	2 dl ris
Olivenolie til stegning/bagning	Saften fra ½ citron
300-400 g frosne danske ærter	Salt
2 snithvidløg	evt. Soya sauce

FREM GANGSMÅDE

Step 1 – Grønkålschips

1. Vask grønkålen grundigt og riv den i mundrette stykker – Midterribben kan evt. beholdes på, men den er sej at spise.
2. Fordel grønkålsstykkerne på en bageplade og hæld en smule olivenolie (ca. 1-2 spsk.) over og drys med en god salt samt evt. 1 fed presset hvidløg. Vend grundigt grønkålen rundt på bagepladen så olien, saltet og hvidløgget fordeles jævnt.
3. Bag grønkålen i en forvarmet ovn ved 130 grader i over/undervarme. Bages i ca. 20-30 min til de er sprøde – vend gerne undervejs.

Step 2 – Ærtepuré

4. Kog ris
5. Hæld kogt vand over de frosne ærter og lad det stå i 2-5 min. Si herefter vandet fra og blend de optøede ærter med lidt salt og citronsaft indtil du får den ønskede konsistens.

Step 3 – Hvidløgstegte brune champignoner

6. Skær de rensede champignoner ud i fire lige store kvarte stykker og snit 2 snithvidløg.
7. Varm en pande op med olivenolie. Smid de udskårne kvarte champignoner og snithvidløg på panden sammen med lidt salt eller soya. Vend jævnlig rundt med en spatel.
8. Lad dem stege på højt blus under jævnlig omrøring i ca. 10-12 min eller til de er svundet ind og blevet let gyldne.

Step 4 – Anræt bowlen

9. Fordel et par skefulde af den kogte ris i en mindre skål.
10. Top risen med en håndfuld grønkålschips, stegte champignoner og et par skeer ærtepuré. Et voilà! – så er der serveret!

Tip: Top evt. med syltede rødløg eller ingefær for en mere frisk bowl.

Vi spiser marken op

Foråret er på vej, og Svanholm vil gerne have ryddet markerne for de sidste vinterafgrøder, så de kan komme i gang med at så nyt. Derfor har vi i denne uge taget asparges-broccoli i posen, selv om vi i forvejen havde planlagt grønkål. Så masser af grønne sunde sager i posen ☺. En af måderne man kan spise store mængder grønkål er ved at lave dem til chips (se opskrift under Bowl) og så selvfølgelig grønlangkål.

Om grønkål

Grønkålen høstes på marken kort tid inden den starter sin vej til Fødevarefællesskabet. Det er altså en af de få friske grøntsager sammen med rosenkål, flowersprout, palmekål, aspargesbroccoli, porer og vinterportulak, som ikke er høstet i efteråret og lagret inden de sendes i handlen.

Grønkål er tilbage i tiden beskrevet som havende *helbredende* evner bl.a. at kunne rense blodet, hjælper på dårligt syn og dårligt fordøjelse samt hårtab.

Kan du ikke lige spise grønkålen nu, kan du blanchere den nogle minutter i kogende vand, lade den dryppe af i en sigte og fryse den.

Gem svampe

Svampe kan også tørres, hvis du ikke lige kan spise dem alle sammen. Kom dem i en trådsigte og tør dem på en radiator. Når de er tørre opbevares de i tætsluttende glas. De giver god smag i fx supper og gryderetter.



Billede af Maj's bowl

GRØNLANGKÅL

Nu om dage anvendes grønkålen både i pesto, som chips, i supper, som råkost og i salater. En af de mere gammeldags retter er grønlangkål. Her kan man nemt indtage store mængder grønkål. Grønlangkål passer rigtig godt sammen med saltet og/eller røget tilbehør.

INGREDIENSER

300 g grønkål

2½ dl fløde

Salt og peber

Sukker

Eddike

FREM GANGSMÅDE

1. Rib grønkålen af stilkene, og kog den i let saltet vand til den er helt mør. Den skal skifte farve fra klar grøn til olivengrøn.
2. Kålen hældes i en sigte, og væden presses ud. Hak den fint med en kniv.
3. Kog fløden ind til det det halve, så den tykner. Tilsæt kålen og smag til med eddike, sukker, salt og peber.

GRØNKÅL - RÅKOST OG SALAT

Fint hakket grønkål kan sammen med revet æble, ristede nødder og hakkede rosiner bliver til en supper lækker råkost, når det tilsættes fløde (i stedet for dressing) samt lidt flagesalt.

En mere vinterlig salat kan laves ved at koge rodfrugter til de stadig har lidt bid og blanchere grønkål nogle minutter i let saltet vand. Herefter køles grøntsagerne lidt, skæres i passende stykker og vendes i en dressing.