



KROMAN'S OPSKRIFTER

Velkommen til kokken Karsten Kromans køkken, hvor tilbereder nem hverdagsmad til en overkommelig pris.

Her kan du se opskrifterne der bruges i udsendelserne 'Konman's råd til mad' som blev sendt på TV 2 Lorry i 2012.



Kalveschnitzel, menage à trois

22-05-12 11.02

Alle 3 opskrifter er til 4 personer

Kalveschnitzel a la creme

Ingredienser:

4 kalveschnitzler af inderlår
1 bakke markchampignon
1 bakke bøgehatte
¼ l piskefløde
600 g kartofler – helst Ditta
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Kog kartoflerne møre og pil dem.

Svampene ordnes og ristes i lidt smør på en pande, hvorefter de koges ind med piskefløde til en jævn og cremet sauce. Smag til med salt og en lille smule peber.

De udbankede schnitzler vendes i mel og steges i smør på en pande.

Server schnitzlerne med svampe i flødesauce over samt kogte kartofler drysset med hakket persille.

Scallopini med artiskok og morkler

Ingredienser:

4 kalveschnitzler af inderlår
1 lille glas artiskokhjerter i olie
1 lille pose tørrede morkler
1 pakke frisk linguini eller tagliolini
15 g koldt smør
Saft af en lille kvart citron
Fintsnittet frisk salvie

Lidt frisk persille
Olivenolie til stegning

Fremgangsmåde:

Udblød morklerne. Skær artiskokhjerterne i kvarte. Hak persillen. Rist artiskokkerne i olien fra glasset sammen den udblødte og helt afdryppede morkler. Når det er varmet godt igennem drysset med lidt hakket persille. Tag panden af varmen.

Steg de udbankede schnitzler i god olivenolie på en varm men ikke rygende varm pande.

Kog den friske linguini i letsaltet vand i henhold til pakkens anvisninger. Hæld vandet fra dryp saften fra en lille kvart citron over pastaen. Tilsæt en klump koldt smør og rør det rundt til smørsaucen har samlet sig. Tilsæt den fintskårne salvie og læg pastaen på en tallerken. Læg en schnitzel oven på og afslut med lidt af artiskokblandingen.

Nordisk schnitzel a la wiener

Ingredienser:

4 kalveschnitzler af inderlår
500 g kogte kartofler
4 skiver groft rugbrød
1 æble
1 stykke frisk peberrod
1 lille stykke frisk knoldselleri
¼ bundt persille
2 æg
Lidt mel
Valgfri grønsag som tilbehør – f.eks. grønne ærter
Smør til stegning

Fremgangsmåde:

Blend de 4 skiver rugbrød til fine krummer.

Vend de udbankede schnitzler i mel, dernæst i pisket æg og endelig i rugbrødskrummerne.

Skær de kogte kartofler i skiver og steg dem gyldne i smør på en pande. Drys med lidt salt efterhånden som de bruner.

Steg schnitzlerne i smør.

Skræl peberroden og skrab den i spåner med skarp kniv. Riv det ordnede stykke selleri på et rive jern. Grovhak persillen. Skær æblet i skiver på 5 mm.

Anretning:

Læg en stegt schnitzel på tallerknen og læg en stor skive æble ovenpå. Kom dernæst revet selleri og høvlet peberrod på og afslut med lidt persille. Læg de stegte kartofler ved siden af og server med valgfri grønsag og smeltet smør.



Fish 'n' chips og til dessert frugtsalat

15-05-12 13.08

4 personer

Ingredienser:

1 Kulmule på ca. 2,5 til 3 kg - eller ca. 1-1,5 kg filet af kulmule
800 g kartoffel – Sort: Estima eller Bintje
200 g 5-kornsflager
2 æg
200 g mel
2 l fritureolie
Salt

Fremgangsmåde:

Fisken skæres ud i fileter. Skær halestykket fra og del resten i 2 halvdele, der igen deles i 3 - 4 stykker på langs. Vend fiskestykkerne i mel, dernæst i æg pisket med vand og panér dem til sidst i grovhakkede eller let blendede 5-kornsflager. Fisken bages i en gryde med 180 grader varm fritureolie efter kartoflerne er færdige.

Pommes frites (kaldes chips på engelsk):

Kartoflerne skylles grundigt og skæres i stænger til store pommes frites. 'Stængerne' koges møre i letsaltet vand. Tag dem op af vandet og læg dem til tørre på et viskestykke. Bag dem sprøde og gyldne i en gryde med 180 -190 grader varm fitureolie. Drysses med salt.

Remoulade af hjemmelavet mayonnaise og pickles

Først røres mayonnaisen:

Ingredienser:

2 pasteuriserede æggeblommer (1 bæger)
½ 'æggebæger' eddike
3 dl solsikkeolie

1 tsk. gurkemeje
Salt

Fremgangsmåde:

Kom æggeblommer, salt, gurkemeje og eddike i et bæger og pisk det grundigt med en stavblender i ca. 1 minut. Herefter tilsættes olien lidt efter lidt.

Alternativt kan du bruge en skål og en el-pisker – det tager blot lidt længere tid. Pisk æggeblommeblandingen i 2 – 3 minutter til den er rigtig luftig og tilsæt herefter olien lidt efter lidt.

Pickles – nemt og hurtigt at lave af stumper og stykker fra grøntskuffen:

Ingredienser:

1 gulerod
½ blomkålshoved
1 squash
1 rød peber
1 grøn peber
1 glas syltede løg
½ l eddike
450 – 500 g sukker
Evt. 1 spsk. fennikelfrø

Fremgangsmåde:

Kog en lage af eddike og sukker – evt. med fennikelfrø. Stil lagen til afkøling.

Skær blomkålen i små buketter. Skær squashen i kvarte skiver. Skær den skrællede gulerod i skiver. Skær peberfrugterne i tern. Blancher alle grønsagerne i letsaltet vand i ca. 1-2 minutter. Lad grønsagerne køle lidt af inden de blandes i eddelagen. Opbevar den i en bøtte med låg på køl. Pickles'en kan bruges efter få timer men er bedst dagen efter. Den kan holde sig i rigtig lang tid i køleskabet og er et velsmagende tilbehør i mange forskellige sammenhænge.

Til remoulade tages en passende portion i forhold til den mængde remoulade du vil lave og lægges på køkkenrulle til afdrypning, så remo'en ikke bliver for tynd. Grovhak eller finhak – alt efter temperament - pickles'en og kom den i en skål. Tilsæt en passende mængde gul mayonnaise og remouladen er færdig.

Frugtsalat a la Britannia

½ ananas
4 kiwier
1 granatæble
150 g æggehvite
150 g melis
140 g flormelis
1 stang vanille – gerne Papua New Guinea (PNG)

Skræl ananassen og skær den i passende stykker. Fjern stokken og skær frugtkødet i mundrette bidder. Skær skrællen af kiwierne og skær dem i skiver. Læg skiver i en skål sammen med ananasstykkerne. Del granatæblet midt over og bank frugtkernerne fri ved at slå på skallen med en grydeske. Gør det hen over skålen med den øvrige frugt, så evt. frugtsaft opsamles. Fordel frugtstykkerne i 4 skåle og sprøjt marengs over.

Marengs:

Pisk æggehvide og melis til en stiv og luftig konsistens sammen med korn fra en stang vanille. Vend herefter den sigtede flormelis i marengsen med en dejskraber.

Sprøjt marengsen over med en sprøjtepose eller smør den på med en dejskraber – lav evt. bølger i marengsen med en gaffel.

Sæt skålene under grillen til marengsen er flot brun. Server straks og oplev glæden i munden over den varme marengs på den kolde og friske frugt.



Gammeldags oksesteg og profiteroles

08-05-12 09.36

4 personer

Ingredienser:

1 oksesteg på ca. 1 kg af bov eller tykkam (Bostonsteg)
4 portobello svampe
500 g frosne, grønne bønner
600 g Ditta kartofler
75 g bacon
2 løg
100 g rester fra grøntskuffen (f.eks. blomkål, springløg, peberfrugt og fennikel)
100 g flødeost
3 usprøjtede citroner
Syltesukker
¼ stang vanilje
¼ rød og grøn chili
Persille og friskhøvlet peberrod til pynt.
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Sæt kartofler over at koge i letsaltet vand i ca. 20 minutter. Hæld vandet fra og hold dem lune i gryden under låg indtil servering. Pil kartoflerne umiddelbart før serveringen.

Oksestegen brunes af i smør på alle sider, og drysses med salt & peber. 25 g bacontern ristes med til sidst. Del et pillet løg i kvarte og kom det ved stegen, når den sammen med baconen lægges i trykkogeren.

Tilsæt koldt vand til det næsten når stegen midt på. Læg låget på, lås håndtaget og trykkog stegen i ca. 40 minutter, hvorefter gryden straks afkøles ved at lade en tynd stråle koldt vand løbe ud på låget. Alternativt stoppes trykkogningen efter 30 minutter, hvorefter der slukkes for varmen og trykket langsomt går af gryden.

Hak resterne fra grøntskuffen og blancher dem i letsaltet vand. Lad dem dryppe godt af og rør dem sammen med flødeosten.

Skær stokken af portobellosvampene, hak dem og rør dem i flødeosteblandingen. Kom blandingen ovenpå undersiden af svampene og bag dem i ovnen ved 175°C. i ca. 20 min.

Skær skrællen af citronerne i tynde strimler med et julienejern. Skær derefter resten af skrællen af og skær dem i fileter. Pres saften af 'skelettet'.

Fintsnit rød og grøn chili og skrab kornene ud af vaniljestangen. Vej citronfileter, saft og skal og vej en tilsvarende mængde syltesukker af. Kom saften i en gryde sammen syltesukkeret og lad det smelte ved helt svag varme. Kog det op og tilsæt citronfileterne, chilien og vaniljen. Giv det hele et opkog og tag det af varmen.

Sauter 50 g bacontern sammen med et snittet løg i lidt smør på en pande. Tilsæt de blancherede bønner. Sving det hele rundt på panden og tag det af varmen når bønnerne er gennemvarme.

Sigt skyen fra oksestegen over i en ren gryde, når den er færdig og trykindikatoren er helt i bund. Kog skyen op og jævn den med meljævning. Juster farven med kulør og lad den koge mindst 20 minutter. Smag til med salt.

Anretning:

Skær to pæne skiver af stegen og læg dem på tallerknen. Anret bønnerne ved siden af og læg en enkelt kogt kartoffel ovenpå. Sæt en farseret portobello på tallerknen og kom en lidt syltet citron ovenpå. Masker stegen med lidt af saucen og pynt med en blanding af persille og friskhøvlet peberrod.

PROFITEROLES (mini-vandbakkelser) med vaniljeis og chokoladesauce.

Ingredienser:

125 g mel
125 g vand
75 g smør
4 æg
1 tsk. sukker
1 nip salt
½ l vaniljeis
100 g god chokolade
¼ l piskefløde

Fremgangsmåde:

Smelt smørret i en gryde uden at det bruser op. Tilsæt melet og bag det til en smørbolle. Tilsæt vandet lidt ad gangen og sørg for at bag massen helt igennem hver gang inden der tilsættes vand igen. Bag massen godt igennem og tag den af varmen.

Når den er kølet lidt af røres æggene i et efter et. Sørg igen for at ægget er rørt helt ind i massen inden det næste tilsættes. Inden sidste æg tilsættes kommes sukker og salt i massen.

Kom vandbakkelsedejen i en sprøjtepose og sprøjt dem ud i små toppe på et stykke bagepapir. Bag dem ved 180°C. midt i ovnen. Når de er souffleret op og bagt gyldne og sprøde tages de ud af ovnen. Lad dem afkøle og sprøjt vaniljeisen ind i bunden af toppene.

Mens toppene bager laves chokoladesaucen: Kom chokoladen op i en lille skål eller plasticbøtte og hæld piskefløde over, til chokoladen er akkurat dækket. Sæt det i mikroovnen og varm det ved ca. 600 w. i 1 minut. Rør massen sammen og chokoladesovsen er klar til servering.

Anretning:

Anret 3 – 5 toppe med is på en tallerken og hæld lidt chokoladesauce over.



Kogte syltede sild med stuede løgkartofler

01-05-12 12.52

4 personer

Ingredienser:

10 friske, hele, rundrensede sild
½ l eddike
250 g sukker
100 g rørsukker
1 dl mørk sirup
1 spsk salt
2 stjerneanis
2 tørrede chili
¼ stang vanille
½ spsk hele peberkorn
6 laurbærblade
1 stykke skal fra en appelsin på størrelse med en tommelfinger
2 løg
400 g kartofler
25 g smør
40-50 g mel
1 porre
½ l mælk

Fremgangsmåde:

Sæt kartoflerne over at koge medmindre du har en rest fra dagen i forvejen.

Pil løgene, del dem i to og snit de i retning rod-top. Kom halvdelen op i gryde og tilsæt eddike, sukker, sirup, appelsinskal og krydderier. Kog lagen op og lad den simre nogle minutter.

Lav gerne lagen i god tid inden den anvendes til sildene, så smagen fra ingredienserne rigtig kommer til sin ret.

Rens og skyl porren. Skær den i passende skiver på ca. 5 mm.

Smelt lidt smør i en gryde og sauter den anden halvdel af løgene sammen med porreskiverne og tilsæt derefter ½ l mælk. Kog løg og porrer møre i mælken. Smelt 25 g smør i en gryde og tilsæt melet. Rør melet godt ud i smørret. Sigt den varme mælk i lidt ad gangen. Sørg for at melbollen samler sig helt inden du tilsætter mere mælk. Lad den hvide sauce (bechamel) koge lidt, så melet udvikler sig helt inden du kommer løg og porrer i.

Pil kartoflerne og skær dem ned i saucen. Hold de stuede løgkartofler varme ved helt svag varme indtil de skal serveres. Hvis du er bange for at de brænder på, så hold det varmt i et vandbad.

Sæt sildene på maven i lav gryde så de står tæt side om side også under tilberedningen. Hæld forsigtigt lagen over sildene uden at de vælter og pocher dem i ca. 10 minutter og tag dem af varmen.

Anretning:

Sildene kan enten spises varme med stuede kartofler, rødbeder og grov sennep eller sættes i køleskabet og spises kolde som smørrebrød pyntet med frisk dild og løgringe.



Stegte andelår med rosenkål, rødbeder og pommes Hasselback

24-04-12 12.00

4 personer

Ingredienser:

4 berberi andelår
400 g rosenkål
4 rødbeder
4-8 spisekartofler
25 g hasselnødder
1 appelsin, saft og skal
1 spsk. sukker
3 spsk. eddike
25 g smør
Friske timiankviste
Salt, peber

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og snit dem halvvejs igennem i tynde skiver. Kom lidt olie over og drys med lidt salt. Bag dem møre i ovnen i et ildfast fad på et leje af groft salt. (varer ca. 1 time).

Del andelårene i lår og overlår. Tag rørknoglen ud af overlåret. Læg andestykkerne på en kold pande på komfuret med skindsiden nedad. Varm panden op og steg skindet gyldent inden du steger dem færdig i et ildfast fad i ovnen ved 200 grader i 25 minutter. Under bruningen på panden er det nødvendigt at presse lidt på overlårene med en gaffel eller lignende så skindet bliver ensartet brunet. Krydr med salt.

Skræl rødbederne og udstik store kugler med et parisiennejern (melonkugler). (I mangel heraf skæres rødbederne i store tern på størrelse med en terning.) Kog kuglerne akkurat møre i vand (ca. 10 – 12 minutter) Resterne fra udstikningen presses i en saftcentrifuge. Rødbedesaften koges ind med sukker og eddike til en tynd sirup.

Skær rodstykket af rosenkålene og pil dem i blade. De små rosenkål-hjerter, der er tilbage gemmes på køl til f.eks. en salat ved lejlighed.

Skær hasselnødderne i rustikke skiver eller hak dem groft. Brug hele hasselnødder i stedet for færdigkøbte skiver af hensyn til smagen.

Når andestykkerne er stegt færdige tages de ud af ovnen og trækker men holdes lune. Læg appelsin-julienne og friske timiankviste ned omkring andestykkerne så det varmer i skyen. Tilsæt appelsinsaften til skyen og lad det trække lidt sammen inden skyen sigtes op i en gryde. Kog skyen op og tag den af varmen. Pisk ca. 10 g koldt smør i. Inden servering lunes skyen (må ikke koge).

Smelt 15 g kold smør på en pande og rist rosenkålblade og hasselnødderne hurtigt. Der må gerne være både lysebrunede og halv-rå blade blandt hinanden.

Anretning:

Læg et stykke and på tallerknen. Læg nogle kugler rødbede på og hæld lidt sirup over. Læg en portion af de ristede rosenkålblade med nødder på og afslut med en Hasselbackkartoffel, der pyntes med julienne af appelsinskal og timiankviste. Hæld lidt af skyen over kartofflen.

Værsgo og velbekomme til en ret, der smager rigtig, rigtig godt og kan laves for omkring 25 kroner pr. person.



Kromans Bouillabaise – af hele fisk og skaldyr

17-04-12 13.33

8-10 personer til forret eller 4-5 personer til hovedret.

Ingredienser:

1 hel rødfisk
2 hele fjæsing
1 hel knurhane
1 hel, lille rødspætte
1 kg blåmuslinger
Persille

Fremgangsmåde:

Fiskene ordnes, fileteres og skæres ud i mundrette stykker, der kan håndteres med en ske. Hele fisk koster typisk det halve af de udskårne – så der er mange penge at spare ved at skære dem ud selv – få evt. din fiskehandler til at hjælpe dig, hvis han vil gøre det som en service. Ben, afpuds og hoveder bruges til at koge fiskefond på. Det hele kan naturligvis også købes i 'byggesæt' hos fiskehandleren, men til en væsentlig højere pris.

Urter til fiskefonden

½ gulerod
Lidt porregrønt
Lidt knoldselleri
Fennikel top
1 løg
1 citron
Persillestilk
Evt. champignons eller andre svampe, der trænger til at blive brugt.

Fremgangsmåde fiskefond

En fiskefond skal ikke koge ret længe. Start med at koge en fond på 6 l vand og de ovennævnte urter. Lad dem koge i ca. 15 - 20 minutter inden fiskeben, hoveder og afpuds tilsættes. Kog fonden i ca. 10 minutter og sluk for den. Lad den trække i gryden i 15 minutter. Kog den herefter op igen og lad den koge i 5

minutter inden du slukker for den og lader den trække yderligere 15 minutter. Kog den herefter op igen og sigt den over i en ren gryde. Kog den sigtede fond op. Den er nu klar til brug.

Urter til suppen

1 fennikel
1 rød peber
1 porre
2 løg
2 fed hvidløg
1 dusk persille
1 dåse flåede tomater
10 g smør

Fremgangsmåde suppe:

Fennikel og løg snittes i tynde skiver i retning rod top. Porre og hvidløg skæres i skiver. Den røde peber skæres i små tern. Persillen plukkes i små buketter uden stilk. De flåede tomater lunes i en gryde i sin egen væde.

Grønsagerne – undtagen flåede tomater og persille - sautes i smør ved middelvarme uden at brune. Når løgene er blanke kommes 3 liter fiskefond på efterfulgt af ca. $\frac{3}{4}$ til 1 l muslingefond. Suppen koges et par minutter, hvorefter persillebuketterne tilsættes. Tag herefter suppen af varmen.

Inden legering af suppen dampes fiskestykkerne for sig i ren fiskefond. Kog fonden op og læg fiskestykkerne i. Damp dem under låg i 1-2 minutter og tag dem af varmen. Lad stykkerne trække færdig i den varme fond. Pas på de ikke får for meget. De skal kun lige være akkurat færdige.

Spring blot legeringen over, hvis du foretrækker en klar fiskesuppe – ellers prøv nedenstående legering, der vil give en lækker cremet konsistens og en rigtig god smag.

Legering af suppen:

Frisk fiskelever fra ovennævnte fisk
25 g smør
1 dl piskefløde

Fremgangsmåde legering af suppe:

Fiskeleveren blendes grundigt med blødt smør. Rør derefter fløden i.

Tag urter op af suppen og hold dem varme i en skål med et stykke stanniol over.

Rør levermassen ud i fiskesuppen og kog den op. Blend den skummende med stavblenderen.

Anretning:

Læg en lun, flået tomat i bunden af tallerknen. Læg en portion grønsager fra suppen oven på. Fordel de dampede stykker fisk samt muslingerne rundt om. Hæld den brandvarme suppe over og server straks med hjemmebagt brød til.



Grydestegt kylling "i det grønne" med persille, grønkål og agurkesalat

10-04-12 13.14

4 pers.

Ingredienser

1 dansk kylling
1 pose frisk grønkål
1 glas syltede, røde peberfrugter
200 g perlespelt
1 stort bundt persille
1 agurk
1 dl smagsneutral olie
½ dl eddike
½ dl sukker
Smør til brunning
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde

Kyllingen fyldes med ½ bundt grundigt skyllet persille og brunes på alle sider i smør i en stor gryde – gerne jerngryde. Efter bruningen tilsættes koldt vand til det når kyllingen næsten midt på. Læg låg på og lad den simre i en lille times tid, til den har en kernetemperatur på mellem 81 og 83°C.

Snit agurken i tynde skiver og drys sukker over samt rigeligt friskkværnet peber. Bland det rundt og lad det trække i ca. 20 minutter, hvorefter eddiken tilsættes. Rør det rundt og agurkesalaten er færdig.

Perlespelten koges efter posens anvisninger.

Blancher den anden halvdel af persillebundtet i kogende vand. Kom det op i en blender med både stilk og top. Tilsæt olien og lad det blende i lang tid. (ca. 5 minutter).

Strimlerne af den syltede peberfrugt ristes på en tør pande for at forstærke smagen.

Grønkålsblade blanches i letsaltet vand og køles af.

Når kyllingen er færdig, tages den op og holdes varm under stanniol. Skyen koges op og jævnes med meljævning. Lad den koge i min. 20 minutter og smag til med salt.

Anretning

Læg grønkålsblade på tallerknen og læg ristet peberfrugt blandet med kogt perlespelt ovenpå. Læg agurkesalaten på og derefter et stykke kylling. Hæld skysaucen på og skil saucen med en skefuld persilleolie.



Kromans daube a la Provence

03-04-12 09.00

En fortolkning af det provencalske svar på boeuf bourguignonne

4 personer

Ingredienser

1 stykke okseinderlår på ca. 1 kg.
2 gulerødder
2 Løg
1 peberfrugt
1 helt hvidløg
8 enebær eller 1 tsk. stødt
4-5 hele nelliker eller ½ tsk. stødt
1 bouquet garni (Persille, timian og laurbær)
Skal af 1 appelsin
Lidt grovskåret persille
Lidt frisk peberrod
1 spsk. soltørrede tomater
Det meste af en flaske rosévin
Olivenolie
Salt og peber

Fremgangsmåde

Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Pil løgene, skær dem i halve og snit dem i tykke skiver. Pil alle feddene på et helt hvidløg. Tag kernerne ud af en peberfrugt og snit den i mindre stykker.

Skær kødet i tykke skiver på ca. 2 cm. og læg dem i bunden af en skål eller plasticbøtte.

Kom de ordnede grønsager over kødet og tilsæt de knuste, hakkede enebær, hele nelliker, salt og friskkværnet peber. Kom dernæst nogle kviste frisk timian, 3-4 små laurbærblade og grovskåret persille i. Afslut med at hælde det meste af en flaske rosévin over. Læg låg på skålen eller bøtten og lad den stå natten over i køleskabet.

Næste dag fiskes kødet op af lagen og tørres på et klæde eller med køkkenrulle. Skiver brunes på begge sider i olie på en varm pande eller direkte i stegegryden. Tilsæt skallen fra en halv appelsin til lagen og hæld den over det brunede kød i gryden.

Hvis du har mulighed for det, er det en god idé at lægge en rist i gryden og dampe de skrællede kartofler i dampen fra retten, men det er en forudsætning at låget over kan slutte tæt – ellers skal du blot koge dem for sig.

Læg låg på gryden og lad den braisere i ovnen ved 175°C. i ca. 1 ½ time.

Lav en blanding af hakkede, soltørrede tomater, friskrevet peberrod, hakket persille og skallen af den anden halve appelsin og en lille smule olie.

Når retten er færdig fiskes kødet op og lægges i et fad. Blend lagen med grønsagerne til en lind sauce. Juster evt. farven med lidt kulør og smag til med salt og peber om nødvendigt. Læg de kogte kartofler op i fadet til kødet og hæld saucen over.

Pynt fadet med tomatblandingen og server.

Som alle andre gryderetter smager den bedst dagen efter. Retten er velegnet til frysning dog uden kartoflerne i.



Farseret svinemørbrad med svampetzatziki, risollées og dampede springløg

27-03-12 10.47

4 personer

Ingredienser

1 svinemørbrad
450 g hakket kylling
75 g champignon til farsen
2 spsk. frisk, hakket estragon
12 springløg
500 g små aspargeskartofler
200 g svampemix
ca. 6 spsk. græsk yoghurt (passende til mængden af svampe)
¼ l piskefløde
1 tsk. rosépeber
1 fed hvidløg
Lidt hakket persille
Fedtstof til stegning og dampning

Fremgangsmåde

Sæt det hakkede kyllingekød i fryseren sammen med fløden, så det bliver helt koldt – men uden at fryse til.

Skær sener og hinder af en svinemørbrad. Skær herefter hovedet og spidsen af mørbraden. Mellemstykket deles midt over på tværs. Begge stykke deles midt på – på langs, så du får 4 lige store stykker ud af det.

Hak champignonerne og estragonen fint og rør dem i det kolde kyllingekød sammen med salt og peber. Tilsæt den kolde fløde og rør farsen jævn. Smag evt. til med mere salt og peber.

Smør en passende mængde fars ud på et stykke husholdningsfilm og læg et stykke mørbrad på. Ved hjælp af filmen rulles farsen om mørbraden. Bind en knude i den ene ende og rul filmen stramt op om mørbraden mens du holder den anden ende. Afslut med en knude helt inde ved kødet. Læg ruller op i et ildfast fad med vand op til midten af rullerne. Bag dem i ovnen ved 100° til kernetemperaturen er på 60 grader – brug et stegetermometer. Det tager ca. 30-40 min.

Rist svampene møre på en tør pande og lad dem afkøle i en skål. Tilsæt yoghurten, persillen og det hakkede eller knuste hvidløg. Smag til med salt.

Kartoflerne koges og pilles – eller brug gerne en rest fra dagen i forvejen. Lun dem i lidt afklaret smør på en pande uden at riste dem brune. Kom evt. lidt friskkværnet peber over. Denne kartoffel kaldes pommes risollées.

Springløgene ordnes, skylles og dampes i smør på en pande under låg.

Når rullerne er bagt færdige tages de ud af filmen og brunes på en pande.

Anretning

Skær rullerne i skiver og anret med en lille portion svampetzatziki, dampede springløg og risollées. Til sidst drysses 5-6 rosépeber over tzatzikien og resten af tallerknen



Tærter og pies

20-03-12 09.30

4-6 personer

Fårehyrdens lammepie

Ingredienser

400 g hakket lammekød

150 – 200 g rest af lammesteg

150 – 200 g rest af blandende grønsager

Syltede rødbeder

1 hakket løg

1 -2 dl. tynd sauce eller fond

4 - 6 store spisekartofler

25 g smør

1 æg

1 spsk. mel

Reven muskatnød

Olie til smøring

Krydderurter til pynt

Salt, peber

Fremgangsmåde

Skræl kartoflerne og kog dem helt møre i usaltet vand. Hæld vandet fra og mos kartoflerne. Rør dem med 25 g smør og smag til med salt, friskkværnet peber og reven muskatnød.

Rør det hakkede lammekød sejt med lidt salt. Tilsæt en spsk. mel. Rør melet ud i farsen. Tilsæt 1 æg og rør farsen igennem sammen med det hakkede løg inden den røres lind med tynd sauce (fortynd en saucerest med vand) eller lammefond.

Skær en rest lammesteg i store tern på 2 x 2 cm og rør dem i farsen. Tilsæt en rest kogte grønsager og vend det hele rundt og afslut med tern af lidt syltet rødbede.

Kom farsblandingen op i en skål smurt med olie og læg et låg af kartoffelmos på. Mosen må ikke toppes på – den skal kunne være i skålen. Server en evt. rest ved siden af. Sæt skålen i ovnen ved 180 grader. Når mosen er gylden skrues ovnen ned på 160 grader. Bag pie-en i ca. 5 kvarter til en kernetemperatur på 75 grader.

Server en skål groft skårne krydderurter til.

Laksetærte med spinat, porre og brie

Ingredienser

150 g laks
1 porre
100 g frossen spinat (tøet og fri for væde)
100 g reven ost
100 g brieost
3 æg
1 dl piskefløde
1 dl øl
150 g mel
150 g margarine
Chili
Paprika
Salt og peber

Fremgangsmåde

Rør mel og margarine sammen til en ensartet dej med en lille smule salt. Læg dejen på køl et kvarters tid og rul den derefter ud på et meldrysset bord, så den passer til en tærteform på 24 cm. Dejen skal udrulles, så den kan nå op ad kanten på tærteformen. Bag tærten i 15 minutter ved 225 grader.

TIP! Er dejen for blød, så rul den ud mellem to stykker bagepapir. Så er den også nemmere at svinge henover tærteformen.

Porren ordnes, skylles og det hvide skæres i tynde skiver. Det grønne skæres i kvarte og snittes i stykker på ca. 2 cm. Porrestykker og –skiver blanches.

Lad tærtedejen køle lidt af. Drys den revne ost ud over hele bunden. Fortsæt med den vredne spinat, der fordeles jævnt over det hele. Følg efter med porrestykker og –skiver.

Læg brieost i skiver i en stjerneform rundt på tærten og læg tynde skiver laks i mellem brieosten – ligeledes i stjerneform.

Pisk æggene med fløde og øl. Tilsæt paprika, chili, salt og peber efter smag og hæld blandingen over tærten.

Bag tærten i en 200 grader varm ovn i 20 – 25 minutter.



Stegte frikadeller med stuvet kål og hjemmesyltede rødbeder

13-03-12 10.28

4 personer

Ingredienser

500 g hakket, rent svinekød eller hakket kalv og flæsk
Diverse kål (f.eks. hvidkål, spidskål, savoykål, rosenkål, blomkål og broccoli)
600 g kartofler – Sort: Ditta
1 løg
2 æg
1 spsk. mel
¼ l. hønsefond eller god bouillon
Mel til jævning af stuvning
1 pose rødbeder
½ l. eddike
450 g sukker
Fedtstof til stegning
Salt og peber

Fremgangsmåde

Sæt kartofler over at koge til de er møre (ca. 15 – 20 minutter).

Pil dem og hold dem lune til de skal serveres.

Sæt rødbederne over at koge. Kog dem ca. 30 minutter i letsaltet vand i en trykkoger eller mindst tre gange så lang tid i en alm. gryde. Husk rødbeder mørner først rigtigt, når de får et kuldechok under den kolde hane. Pil skrællen af og skær dem i passende skiver op i et sylteglas eller bønne med tilhørende låg.

Kog en eddikelage af sukker og eddike. Hæld den varme eddikelage over rødbederne og opbevar dem i køleskabet, så behøver du ikke at bruge Atamon.

Pil løget og hak det fint. Sæt mel, æg og fond klar. Kom hakkekødet i en røreskål og rør det sejt med salt og friskkværnet peber. Tilsæt 1 stor spsk. mel med top (ca. 40 g) og rør det ud i farsen. Tilsæt æggene et efter et. Tilsæt det hakkede løg. Rør til sidst farsen lind med hønsefonden til den "snakker". Du skal næppe bruge hele den kvarte liter; det kommer blandt andet an på kødets temperatur, når du laver farsen.

Lad farsen hvile på køl mens du ordner kålen.

Lav en blanding af forskellig slags kål. Du bestemmer selv hvilke, hvor mange og hvor meget. 6-kålsblandingen er meget velsmagende – men mindre kan naturligvis gøre det.

Snit hvidkål, spidskål og savoykål. Pil rosenkålene og skær dem i kvarte. Skær blomkål og broccoli i små buketter.

Kom den snittede kål og rosenkålene i en gryde og dæk det hele med vand. Kog det næsten mørt, i ca. 5 min., tag det op læg det i en ren gryde. Blomkål og broccoli lægges i en skål for sig og hældes over med kogende vand. Lad buketterne stå i skålen.

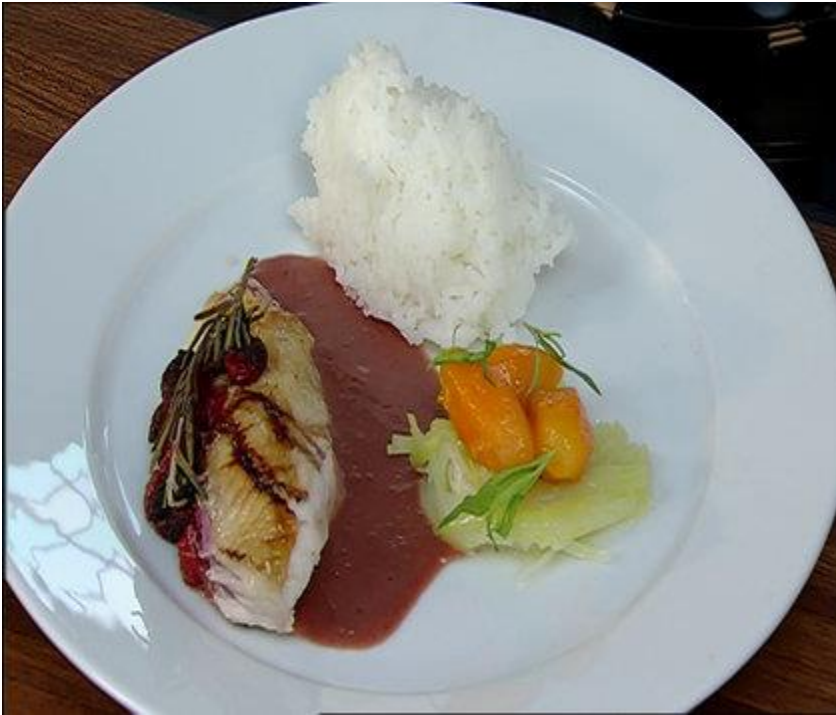
Påbegynd stegning af frikadeller i rigeligt fedtstof på en varm pande.

Jævn kogevandet fra det snittede kål med en meljævning og smag til med salt og friskkværnet peber. Kog den godt igennem, så den ikke smager af mel og hæld den over den forkogte kål. Tilsæt de blancherede blomkåls- og broccolibuketter og kog det hele forsigtigt op. Skru ned for varmen og lad blandingen simre langsomt ved svag varme under låg til blomkålen er mør men sprød (omkring 4-5 minutter).

Mens kålvandet koger jævnt med meljævningen steges frikadellerne færdige.

Anretning

Læg 2-3 frikadeller på tallerknen sammen med kogte kartofler og stuvet kål. Rødbederne er naturligvis bedst efter et par dage, men kan godt med lidt god vilje serveres i en lille skål ved siden af med det samme.



Hindbærkylling med gulerødder og porrer

07-03-12 09.29

4 personer

Ingredienser

1 frisk, dansk kylling

1 pose frosne hindbær

4 gulerødder

1 porre

½ pose ris

50 g smør

1 kvist frisk rosmarin

Salt

Evt. frisk estragonskud til pynt

Fremgangsmåde

Fyld kyllingen med ¼ af hindbærrene. Læg et snit på begge sider af brystbenet og fyld op med den sidste fjerdedel bær. Drys kyllingen med salt og læg den i et ildfast fad. Sæt den i ovnen og steg den ved 175 grader til den får en kernetemperatur i brystet på 81 grader – brug et stegetermometer til at styre processen.

Skræl og skyl gulerødderne og skær dem i tykke skiver eller tournér dem. Kog dem møre i letsaltet vand. Hæld vandet fra og tilsæt en klat smør, så de bliver flot blanke.

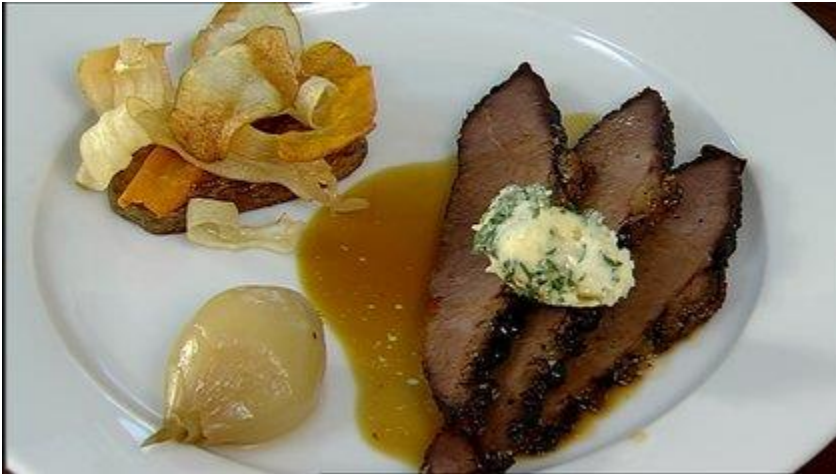
Skær det hvide af porren i stykker på 5-6 cm og flæk dem på midten. Skil stykkerne ad i to stykker med fingrene og skær dem i tynde strimler på langs (julienne). Porrestrimlerne dampes møre i smør og en lille smule vand.

Risene koges i henhold til posens anvisning.

Når kyllingen et stegt tages hindbærrene ud inde fra kroppen og blandes med skyen i fadet. Kom det hele op i en gryde og tilsæt ca. 1 dl vand. Blend saucen med stavblender til den er jævn og glat. Kog saucen op.

Anretning

Partér kyllingen og læg et stykke på tallerkenen. Læg en portion porrestrimler ved siden med gulerødderne ovenpå. Kom lidt hindbærsaucen og ris på tallerkenen.



Langtidsstegt spidsbryst med stegte bouillonkartofler, peberrodsmør og rodfrugtchips

28-02-12 10.00

4 pers.

Ingredienser

1 spidsbryst på ca. 1 kg
5 løg
Rodfrugter efter eget valg
1 stykke frisk peberrod – undgå den høvlede i små hvide bøtter!!
¼ bdt. frisk persille
600 g kartofler - Sort: Ditta
½ l oksefond (god bouillon)
Frisk timian og frisk salvie
125 g smør
10 dråber citronsaft
Olie til stegning og friture
Salt og peber

Fremgangsmåde

Rids fedtet på spidsbrystet og krydr med salt og peber. Læg kødet i et ildfast fad sammen med 4 upillede løg. Brun kødet ved 200°C. (mens du spiser morgenmad).

Skru ovnen ned til 90°C. og hæld en kvart liter koldt vand ved. Læg et stykke stanniøl løst over stegen og lad det stå sådan i 8-9 timer. (mens du er på arbejde).

Vask og skræl rodfrugterne og skær dem i meget tynde skiver på langs på en mandolin eller med en kartoffelskræller. Læg skiverne i koldt vand. Inden bagning ved 140°C. i friture/gryde med olie dryppes de af på et viskestykke eller køkkenrulle.

Rodfrugter skal ikke steges brune som kartofler, men blot stege meget svagt brune i kanten – ellers bliver de bitre i smagen. Drys dem med fingerknust havsalt og sæt dem tørt og lunt, indtil de skal bruges.

Vask kartoflerne og skær dem i tykke skiver på den brede led. Kog dem næsten møre i oksefond tilsat et snittet løg, timian og salvie. Tør dem af på et klæde eller noget køkkenrulle og steg dem lysebrune i olie på en varm pande. Du kan også sagtens bruge en rest kogte kartofler, der varmes i oksefonden. Metoden giver kartoflerne en rigtig god smag, der passer godt til retten.

Rør smørret med salt, citronsaft, friskrevet peberrod og persille.

Anretning

Pil skrællen af de bagte løg og sæt dem på tallerknen. Læg et par skiver kød på og derefter to tykke skiver stegte bouillonkartofler, der toppes med rodfrugt-chips.

Læg til sidst en lille portion peberrodssmør oven på kødet.



Kold lammeterrin med lun blomkålsmos, bådkartofler og dijonsennep

21-02-12 10.05

4 personer

Ingredienser:

2 lammeskanke
2 gulerødder
2 persillerødder
Boquet garni af frisk timian, persille, rosmarin, laurbær og salvie
2 hele fed hvidløg
1 alm. løg
1 porre
10 hele peberkorn
4 kviste frisk mynte til pynt
Husblas

Fremgangsmåde:

Kog skankene op i koldt vand og skum af. Rens grønsagerne og skær dem i tern på ca. 1 ½ x 1 ½ cm. Tilsæt grønsager og krydderurter til skankene. Tag grønsagerne op, når de er møre og stil dem til side. Skankene koges møre – i alt ca. 2 ½ til 3 timer i en gryde eller 45 minutter i en trykkoger.

Tag skankene op når de er møre og køl dem af. Fjern fedt og sener og tag kødet af benene. Skær kødet i passende stykker på ca. 1 ½ x 1 ½ cm.

Kød og grønsager vendes forsigtigt sammen i en skål.

Skær en mælkekarton over diagonalt. Skær toppen af og skyd de to 'trekantede' stykker sammen og hold dem sammen med hæfteklammer. Læg et stykke husholdningsfilm ned i formen som foring. Sørg for at

filmen stikker op over kanten hele vejen rundt. Formen skal helst fores med ét stykke film, så samlinger undgås.

Blanchér små buketter af kruspersille og bland dem med kød og grønsager. Læg blandingen op i formen og tryk den let sammen. For at holde på formens facon er det en god idé at binde nogle sammenrullede bælter af film om formen et par steder. Sæt den op i et fad og støt den med en eller flere mindre skåle, så den ikke tipper rundt, når geleen hældes over. Lad den hvile på køl indtil geleen er klar.

Suppen sigtes og skummes fri for fedt. Kog suppefonden ind for at styrke smagen. Er den meget uklar sættes den til afkøling for at blive klaret.

Klaring af suppe – om nødvendigt.

Når suppen er kold tilsættes 1-2 æggehvinder og lidt urter. Kog suppen langsomt op og sigt den når al æggehvinden er stivnet og den klare suppe anes under skummet. Mål mængden af suppe – du skal bruge ca. 4 dl. Fortynd evt. med lidt vand. Læg husblas i blød, så mængden passer til 4 dl. gelé. Kog suppen op og tilsæt den udblødte husblas.

Lad geléen afkøle lidt inden den hældes over terrinen, der herefter sættes på køl til den er helt stiv – det tager ca. 3 - 4 timer...

Blomkålspuré

Ingredienser:

Ca. ½ blomkålshoved i store buketter
¼ l mælk
¼ stang vanille – gerne mexicansk
2 tsk. smør
Salt

Fremgangsmåde:

Kog blomkålsbuketterne helt møre i lige dele vand og mælk sammen med korn og skal fra en kvart stang vanille. Smag til med salt.

Læg de mørkogte buketter i en kandeblender – hvis der følger lidt af væden med, er det ok.

Blend blomkålen til en helt glat puré sammen med smørret. Smag evt. til med mere salt.

Puréen bruges som dip til båndkartoflerne.

Båndkartofler

Ingredienser:

600 g kartofler – helst af sorten Ditta (fås ofte som økologisk kartoffel i alle supermarkeder)
5 – 6 spsk. rasp
4 fed hvidløg

5 blade frisk salvie
Olivenolie
Salt

Fremgangsmåde:

Vask kartoflerne grundigt i rigeligt koldt vand og skær dem i både. Tør dem i et viskestykke og læg dem op i en stor skål eller gryde. Tilsæt olie, så alle både smøres ind. Tilsæt salt, rasp og finskåren salvie samt hakkede eller knuste hvidløg. Bland det hele grundigt. Hæld kartoffelblandingen ud på en bageplade belagt med bagepapir – sørg for at det hele kommer med - og bag dem gyldenbrune i ovnen ved 200 grader.

Anretning:

Vend terrinen ud af formen, fjern filmen og skær den i passende skiver. Læg dem på tallerkenen sammen med kartoflerne og læg derefter en portion lun blomkålspuré ved siden af. Afslut med en lille portion dijonsennep samt en kvist frisk mynte ved siden af terrinen.



Köfte med tomatsauce, ris og tahin-yoghurt

14-02-12 10.00

4 personer

Kødboller

Ingredienser:

500 g hakket oksekød 12 – 16 %

150 g kikærtemel

250 g svesker uden sten

1 stort løg

½ bundt persille

1 tsk. karrypasta

1 tsk. gurkemeje

Salt og peber

Olie til stegning

Fremgangsmåde:

Pil og hak løget. Skyl persillen grundigt i rigeligt koldt vand. Fyld f.eks. en stor skål med vand og kør persillebundtet op og ned i vandet som et stempel – det er en meget effektiv måde til at fjerne evt. jord og andet fra persillen. Slå vandet af og hak det halve bundt.

Rør hakkekødet med salt, peber, karry og gurkemeje. Tilsæt løg og persille og rør det godt rundt i kødet. Til sidst æltes kikærtemelet i farsen – brug hænderne – det er nemmest.

Form en kugle på størrelse med en valnød af farsen. Pres en fordybning i midten og læg en sveske i. Læg farsen omkring svesken og tril det til en kugle på størrelse med en bordtennisbold. Svesken skal være helt omsluttet af kød. Pres kuglerne let flade, så er de nemmere at stege på panden i lidt olie ved middel til svag varme. Kødbollerne skal være helt gennemstegte og sprøde.

Tomatsauce

Ingredienser:

1 stort løg
2 – 3 fed hvidløg
1 dåse flåede tomater – gerne San Marzano
1 tsk. karrypasta
1 tsk. gurkemeje
Salt og peber
½ dåse vand
Olie til stegning

Fremgangsmåde:

Pil løget og snit det i tynde strimler. Pil hvidløgsfedene og snit dem i tynde skiver. Varm lidt olie i en gryde eller en sauterpande og sauter løg og hvidløg – skal ikke svitse. Tilsæt krydderierne og derefter en dåse hakkede, flåede tomater. Til sidst koges saucen ind med ½ dåse vand (brug tomatdåsen). Smag evt. saucen til med mere krydderi.

Tahin- youghurt

Ingredienser:

3-4 spsk. tyrkisk youghurt
2-3 tsk. tahin
Salt
Evt. lidt citronsaft.

Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne blandes og anrettes i en skål. Pynt evt. med ristede sesamfrø og lidt mynte.

Risene koges efter posens anvisninger.

Anretning:

Læg en portion ris i en skål eller dyb tallerken. Læg de stegte kødboller ovenpå. Hæld lidt sauce over og afslut med små portioner tahin-yoghurt



Boller i karry med braiseret korianderkål og ris.

07-02-12 10.00

6 personer

Hjemmelavede kødboller

Ingredienser:

1 kg hakket svinekød 10 – 14 % eller hakket kalv og svin
4 æg
2 store spsk. mel
2 ½ l hønsefond eller god bouillon
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Rør hakkekødet med salt og godt med friskkværnet peber til det bliver sejt. Tilsæt melet og rør det helt ud i farsen inden du går videre. Tilsæt herefter æggene et ad gangen. Til sidst røres farsen lind lidt efter lidt med ca. ½ l kraftig hønsefond eller god bouillon. Smag evt. farsen til med mere salt og peber.

Kog 2 l hønsefond eller god bouillon op i en gryde. Lav små frikadeller af farsen i hånden og læg dem forsigtigt i den simrende fond (må ikke bulderkoge). Du kan også benytte en sprøjtepose, hvis du gerne vil have det overstået i en fart. Sprøjt en passende mængde fars ud i hånden og læg den ned i den simrende fond.

Bollerne skal alt efter størrelse simre i ca. 10 minutter. Kogetiden passer til boller på størrelse med store valnødder. Læg bollerne i et fad og hold dem lune med stanniol over. Hæld den varme sauce over lige før servering.

Hjemmelavet karry

Ingredienser til den officielle karry anno 1889

45 g tørret løg eller 20 g løgpulver
20 g korianderfrø
5 g tørrede chili
3 g gurkemeje
2 g spidskommen
3 g bukkehornsfrø
2 g hel sort peber
2 g gule sennepsfrø
35 g tamarin pasta

Fremgangsmåde:

Alle krydderier undtagen tamarind blendes grundigt til et fint pulver. Til sidst tilsættes tamarinden og krydderblandingen blendes til en fast pasta.

Der findes utallige måder at lave karry på, men denne opskrift blev vedtaget ved dekret udstedt i forbindelse med verdensudstillingen i Paris i 1889 som den officielt korrekte og oprindelige karry. Du kan selv arbejde videre på den, hvis du vil - prøv evt. The Kromans Twist med tilsætning af 12 hele kaffebønner, der blendes sammen med krydderierne inden tamarinden tilsættes.

Karrysauce

Sigt fonden som bollerne er kogt i. Kog den op og tilsæt 2-3 tsk. karrypasta. Jævn saucen med en meljævning af 2-3 spsk. mel udrørt i vand (melryster).

Smag evt. til med mere krydderi (salt, peber, karry)

Braiseret korianderkål

1 spidskål
1 spsk. korianderfrø
2 fed hvidløg
Saft og skal af en ¼ citron eller lime
Evt. frisk koriander til pynt
Smør

Tag det yderste lag blade af spidskålen og skær det midt igennem. Hver halvdel deles i tre både. Smelt lidt smør i en sauterpande og tilsæt en spsk. korianderkorn, 2 fed hakket hvidløg, salt og friskkværnet peber. Rist kålstykkerne gyldne på hver skæreflade ved middelvarme. Pres saften fra en kvart citron eller lime over kålen og drys skallen over. Læg låg på og sluk for varmen og lad kålen trække færdig (den må gerne være lidt sprød ved servering)

Risene koges efter posens anvisninger.



Grydestegt svinekam med skysauce, bønnesymfoni og svampebruschetta

31-01-12 10.00

4 personer

Ingredienser:

1 svinekam på ca. 2 kg
350 g grønne bønner
100 g tørrede kidneybønner
100 g butterbeans/Limabønner
100 g kikærter
1 bakke svampemix
2 tomater
4 fed hvidløg
1 bananskalotteløg
2 spsk. balsamico
1 spsk. hakket persille
10 hele peberkorn
2 blade laurbær

Brød til bruschetta – f.eks. ciabatta
Olivenolie
Smør til stegning
Salt og peber

Fremgangsmåde:

De udblødte bønner og kikærter koges møre. Ved brug af trykkoger er udblødning ikke nødvendig, men følg anvisningen i kogebogen, der følger med trykkogeren.

Skær sværen af svinekammen og puds sener og hinder af fileten. Ønskes en pæn rund skive kan den bindes op. Skær sværen i strimler og kog dem i vand i 10 minutter.

Brun fileten af i smør på en pande og læg den om i trykkogeren. Fyld vand på op til midt på svinefileten. Tilsæt salt, 10 peberkorn og 2 blade laurbær. Kog fileten under tryk i 20 minutter.

De kogte svær tørres i et viskestykke og lægges på en bageplade belagt med bagepapir. Bag dem sprøde i ovnen ved 225 – 230 grader. Det tager ca. 15 minutter – hæld evt. det smeltede fedt fra bradepanden efter 10 minutter – så bliver de lækrest. Læg de færdige svær på fedtsugende papir og skær nogle af sværene i tern, når de er afkølede.

Svampebruschetta

Pensl 4 brødskeer med olivenolie og bag dem gyldne og sprøde i ovnen samtidigt med sværene. Hold godt øje med dem – det går hurtigt (max 5 minutter). Skiverne skal helst være sprøde i kanten og lidt bløde i midten.

Rens og skær svampene i kvarte eller i tykke skiver. Pil og del skalotteløget på langs og skær det i tynde skiver på tværs. Skær tomaterne i både og tag kernerne ud. Tomatkødet skæres i små tern og kernerne lægges i en lille skål. Snit 4 fed hvidløg i tynde skiver. Steg svampe, løg, hvidløg og tomatern på en varm pande i olie. Smag til med salt og peber. Tomatkernerne overhældes med balsamicoen og den hakkede persille.

Bønnesymfoni

Kog de grønne bønner akkurat møre og bland dem forsigtigt med kikærter, kidneybønner og Limabønner. Lige før servering tages de op af gryden med en hulske eller hældes over i et dørslag.

Tag trykket af trykkogeren efter 25 minutter. Tag kødet op og jævn saucen efter behag med meljævning/piskefløde/smør og citronsaft – eller kog den ind til en kraftig suppe, der evt. hældes over bønnerne.

Kom den varme svampemix på brødskeer og pynt med tern af sprød svær og tomatkerner i balsamico.

Skær kødet i passende skiver og anret det hele på en tallerken. Servér evt. bruschettaen på en tallerken ved siden af.



Skindstegt laks over stok og sten

18-01-12 09.26

4 personer

600 g laksefilet med skind
¼ blomkål
¼ broccoli
Lidt frisésalat
25 g hasselnødder
25 g mandler
25 g pinjekerner
500 g kartofler – gerne Ditta
100 g smør
Ca. 1 dl mælk
1 skalotteløg
Skal og saft af en halv citron
2 fed hvidløg
Salt
Folie

Fremgangsmåde:

Kartoflerne koges helt møre i usaltet vand.

Halvdelen af mandlerne smuttes og de lægges sammen med resten af nøddeblandingen på en bradepande og rist dem gyldne i ovnen ved 160 grader i ca. 15 – 20 minutter. Husk at tage pinjekernerne ud efter 5 -7 minutter.

Fiskestykkerne steges i olie på en pande på skindsiden og kun på skindsiden. Efter 10 – 12 minutter lægges evt. et stykke folie let henover fisken. Afhængig af størrelsen/tykkelsen på fisken er den stegt færdig efter ca. 15 minutter. Husk fisk kun skal være lige akkurat færdig for at være lækker.

Rå buketter og stokken af broccoli og blomkål snittes i helt tynde flager på en mandolin. Strimlerne af stok lægges i isvand for at krølle. Friséesalaten plukkes i små grene.

De mørkogte kartofler og smørret stampes til en grov mos med et piskeris og røres herefter lind med mælken. Smag til med salt. Hold evt. mosen varm under låg i ovnen ved 75 grader eller i vandbad. Lige inden servering tilsættes finthakket skalotteløg, finthakket hvidløg og citronskal.

Anretning:

Læg de krøllede stykker af stok på tallerknen sammen med de tynde skiver af buketterne. Læg de små grene af friséesalat ind imellem. Fordel nødderne rundt omkring. Dryp lidt citronsaft over samt lidt god olivenolie.

Læg en portion grov kartoffelmos på tallerknen og læg den stegte laks ovenpå med den sprødstegte skindside opad.



Kyllingeschnitzel med mango/nektarinkompot og linguini

18-01-12 09.19

2 personer

1 kyllingebryst
1 mangofrugt
2 nektariner
1 pakke frisk linguini (tynde strimler)
1 tomat
1 forårsløg
¼ agurk
¼ gul squash
Lidt frisk estragon
Lidt frisk mynte
¼ citron
Rasp – gerne thailandsk panko rasp
Mel
1 æg
Olie
Salt

Skær agurk (uden kerner), tomat (uden skind og kerner) og squashen i små fine tern. Kom dem op i en skål og tilsæt 2 – 3 spsk. olie, salt og finthakket frisk estragon. Skålen skal være stor nok til at rumme den kogte linguini, så det hele kan blandes i skålen lige før servering.

Skær stenen ud af mangoen og skræl den. Skær den i tynde strimler på ca. 5 mm. Tag stenen ud af nektarinen og skær den i tynde filetter. Varm frugtblandingen ved svag varme på en tør pande sammen med tomatkernerne, chili og lidt citronsaft. Lige før servering tilsættes lidt knust hvidløg og fintsnittet mynte.

Kyllingebrystet deles i to lige tykke stykker på den flade led (horisontalt) og vendes først i mel, dernæst i sammenpisket æg og til sidst i rasp. Steg kyllingeschnitzlerne gyldne i fedtstof på en middelvarm pande.

Anretning:

Kog den friske pasta al dente og kom den op i skålen med grønsagsblandingen. Mix det hele rundt og læg en portion på tallerknen sammen med en kyllingschnitzel og lun frugtkompot.



Ovnbagt multe med grønsager, oliven og citron, dernæst ymerdessert

[10-01-12 09.32](#)

4 personer

Ingredienser:

- 1 hel multe på ca. 1,8 – 2 kg
- 2 gulerødder
- 2 små persillerødder
- 2 små pastinakker
- 1 stor rødbede
- 1 porre
- 2 usprøjtede citroner
- 1 glas oliven med sten – af god kvalitet
- 3 mellemstore bagekartofler - Sort: Melody/Estema/Bintje
- Pillede fed af 1 helt hvidløg
- 1 dl smagsneutral olie
- ¼ stang vanilje
- 1 tsk. karry
- Frisk citrontimian
- Frisk rosmarin
- Olivenolie
- Lidt hakket persille til pynt
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Grønsagerne skrælles og ordnes. Skær dem i mindre stykker og kom dem op i stor skål. Rødbeden skrælles og ordnes for sig. Skær den i mindre stykker læg dem i en skål for sig.

Pres saften af 2 citroner ud over grønsagerne i den store skål; skær dem i kvarte og kom dem op til grønsagerne. Tilsæt de pillede fed hvidløg, kviste af citrontimian og rosmarin og til sidst de drænedede oliven sammen med et skvæt olivenolie. Mix det hele rundt og kom det op i et ovnfast fad.

Sæt fadet i ovnen og bag det 30 – 40 minutter ved 200°C til grøntsagerne er næsten færdige.

Rens fisken og skær den i koteletter på ca. 3-4 cm. tykkelse. Hovedet fryses og bruges til fiskefond ved en senere lejlighed.

Rør en dl. smagsneutral olie sammen med en tsk. karry og korn fra en kvart stang vanilje. Varm olien op til ca. 50°C. – evt. i en mikroovn.

Skru ovnen ned på 150°C. efter 30-40 minutter og tag grønsagsblandingen ud af ovnen. Læg fisken oven på grønsagerne og kom lidt karry-vanilje olie ud over fiskestykkerne. Sæt det tilbage i ovnen og bag fisken indtil den har en kerntemperatur på 55 °C. – det er mere end fisk sædvanligvis får men nødvendigt på grund af multens faste konsistens.

Anretning:

Læg grønsagsblandingen på tallerknen sammen 1-2 stykker fisk. Kom lidt karry-vanille olie over fisken og lidt rundt på tallerknen. Afslut med et drys hakket persille over grønsagerne.

Ymerdessert med lakrids, råsyltede bær og knas

4 små portioner

Ingredienser:

4 spsk. ymer
4 tsk. lakridspulver
4 spsk. frossen skovbærsblanding
1 spsk. sukker
4 tsk. ristet rugbrødsrasp
Mynte til pynt

Fremgangsmåde:

Læg en skefuld ymer på tallerknen med et lille smæk uden at løfte skeen. Træk i stedet for skeen ud over kanten på tallerknen med en hurtig bevægelse. Drys lakridspulver på ymeren og følg efter med en skefuld råsyltede bær rørt op med en skefuld sukker (gør det mens bærrene endnu er frosne, så forbliver de hele.) Drys rugbrødsknas på til sidst og pynt med mynteblade.

Rugbrødsknas

Blend (ende)skiver af rugrød til krummer og rist dem sprøde i ovnen ved 160°C. i ca. 10 – 20 minutter afhængig af portionens størrelse.