

SKALDYR FRA LIMFJORDEN - OPSKRIFTER

- 1 Østerssuppe med persille og spinat
- 2 Dampede blåmuslinger med hvedeøl, porrer og dild
- 3 En dejlig mættende salat
- 4 Muslinger i dampet øl og most
- 5 Vinaigrette og dip til østers naturel
- 6 Østers friteret i øldej med østersmayonnaise
- 7 Syltede blåmuslinger
- 8 Dampede røgede muslinger
- 9 Limfjordsøsters med sprængt lammetunge, saltbagt selleri og skum af fåreost
- 10 Limfjordsøsters med svinetunge, hvide asparges og pocheret æg
- 11 Brændende kærlighed (østers-svinenakke- kålpølse-løg)
- 12 Dampede muslinger med øl, fennikel, tomat, hvidløg og persille
- 13 Spinat muslingesuppe med salat af perlebyg, muslinger, syltede rødløg og kørvel
- 14 Perlebyg "otto" med muslinger, persillerod, æble, skalotteløg og persille
- 15 Tarteletter med muslinger, selleri, gulerod og brøndkarse
- 16 Sommersalat med muslinger, agurk, radise, rygeost og sprøde kartofler
- 17 Saltbagt selleri med brunet smør, muslinger, syltede grønne hyldebær og persille
- 18 Bagt rødbeder vendt med muslingevinaigrette, dild og peberrod
- 19 Kartofler vendt med musling blanquette, muslinger, sprødt rugbrød og karse
- 20 Muslinger i egen gelé og salat med mandler
- 21 Muslingekroketter med peberrod
- 22 Muslinger escabeche
- 23 "Ristotto" af jordskokker med muslinger og salvie
- 24 Gule ærter som sifon med muslinger
- 25 Østers med dild og æbler
- 26 Østers, caviar og vodka
- 27 Frittede østers med remoulade
- 28 Østers med grønlangkål, fedtegrever og havgus
- 29 Østers og tatar

- 30** Pocheret østers og torsk med estragon
- 31** Muslinger med bagte tomater, purløg og æggecreme
- 32** Musling-'bygotto' med vesterhavsost, porre, gulerod og timian
- 33** Muslinger og fennikel med ristet bacon og citron
- 34** Muslinger i øl med selleri, rapsmajo og kommen
- 35** Muslinger i røget persillesuppe med bagt hvidløg og sprødt brød
- 36** Bagte persillerødder vendt med salsa på kål, hasselnød, citron skal og persille
- 37** Stegt marineret svinemørbrad med græskar, kastanje og pærer
- 38** Bagte porrer med flæk ærter, timian og pærer

Østerssuppe med persille og spinat (Smagen af Danmark)

Når du bruger østers i varme retter, skal du passe på ikke at overdøve deres fine smag med umotiverede krydderier og andre voldsomme ingredienser.

12 Limfjordsøsters

1 l hønsebouillon

1 dl cremefraiche 38 %

½ bdt bredbladet persille

1 stor håndfuld spinat

Salt og peber

6 skiver brød

1 skalotteløg

Æbleeddike

Rapsolie

Åbn østersene og kom dem i en skål – husk at tjekke duft, friskhed og for skalrester på hver enkelt østers, inden den kommes op i skålen.

Varm hønsebouillon op i en gryde. Kom bouillon i en blender og tilsæt 4 østers med saft, cremefraiche, persille og spinat. Blend til en glat, flot grøn suppe (gem lidt persille til toast).

Sigt suppen, smag til med salt, peber og et par dråber eddike lige inden servering.

Dampede blåmuslinger med hvedeøl, porrer og dild (Almanak)

2 kg blåmuslinger fra Limfjorden

3 skalotteløg

2 fed hvidløg

Det hvide af 1 stor porre

15 g smør

½ bundt timian

1 dl cider eller syrlig æblemost

3 dl øl

½ dl piskefløde

12-16 små nye porrer

½ bundt dild

1 spsk. cidereddike

2 spsk. koldpresset rapsolie

havsalt og friskkværnet peber

Rengør muslingerne ved at skrubbe dem grundigt under koldt vand og fjerne skægget. Smid de muslinger væk, der ikke lukker sig ved et let bank mod bordpladen og dem, hvis skaller er gået i stykker. Pil og hak løg, hvidløg og porre fint, og kom dem i en gryde med lidt smør. Sauter grønsagerne let, uden at de tager farve, tilsæt muslinger, og rør godt rundt

En dejlig mættende salat (Smagen af Danmark)

300 g perlebyg

300 g jordkokker

200 g dampede og pillede limfjordsmuslinger

4 Limfjordsøsters

1-2 gulerødder

1 bdt kørvel

1 madæble

40 g friske rønnebær

2-3 spsk rørsukker

1 dl rapsolie

½ dl æbleeddike

Salt og peber

Evt. lidt honning

Skyld byggen og udblød den i 12 timer i koldt vand.

Kog byggen i letsaltet vand i 30-35 minutter, til den er mør. Smag byggen til med rapsolie, æbleeddike, salt og peber, mens den stadig er lun.

Pluk rønnebærrene af stilken og hak dem, bland med sukker og lidt salt og lad dem trække 10 minutter, til det bliver en rød grov puré.

Skræl jordkokker, æbler og gulerødder, skær dem ud i små tern og vend i byggen.

Åbn og tjek østersene, hak dem groft og tilsæt saft og østers til byggen.

Kom muslingerne hele i. Vend hakket kørvel og rønnebær i bygsalaten og bland det hele godt. Smag evt. til med lidt honning og ekstra æbleeddike.

Rønnebærrene kan udelades, men de tilfører ud over en smuk orangegylden farve en yderst delikat bitterhed til salaten.

MUSLINGER I DAMPET ØL OG MOST

DU SKAL BRUGE:

1 kg blåmuslinger

2 løg

1 fennikel (kan undlades)

2 spsk. koldpresset raspolie

1 dl koldpresset æblemost

1 dl pilsnerøl

Salt og peber

Groft brød

SÅDAN GØR DU:

Klargør løg og fennikel

Skyl muslingerne i koldt rindende vand i en balje eller direkte i køkkenvasken. Rør lidt hårdhændet rundt i muslingerne med hånden, og tjek derefter, om eventuelt åbne muslinger er levende, ved at give dem et lille gok ned i køkkenbordet. Kassér dem, hvis de ikke lukker sig eller hvis skallen er ødelagt. Skrub muslingerne rene med en svamp eller en lille kniv. Hæld vandet fra muslingerne.

Snit løg og fennikel i terninger á ca. 1 cm, og steg dem i olie i en gryde, til de er glasklare. Kom muslingerne i gryden, og hæld most og øl på. Lad dem koge under låg i ca. 3-5 minutter, indtil muslingerne har åbnet sig.

Spisetid: Krydr muslinger med salt og peber, inden de serveres. Under spisningen tages muslinger, der ikke har åbnet sig, fra og kasseres.

Køkken tip:

Hvis der er muslinge bouillon tilbage efter middagen, kan du filtrere den og gemme den på køl til dagen efter. Kog den så op med lidt fløde, og du har en muslingesuppe. Spis den til frokost eller som forret – med lidt brød til.

Vinaigrette og dip til østers naturel

Den nordiske

2 danske æbler

2 spsk. koldpresset rapsolie

3 spsk. æbleeddike

1 tsk. honning

2 spsk. friskrevet peberrod

havsalt og friskkværnet peber

Skræl æblerne, skær dem i små fine tern.

Rør olie, eddike, salt, peber og honning sammen.

Vend æbleternene i vinaigretten, og smag til med revet peberrod, salt og peber.

Den asiatiske

½ dl soja

3 spsk. fint hakket skalotteløg

1 spsk. fintrevet ingefær

lidt sukker

friskkværnet peber

Alle ingredienser røres sammen

Den brændte

½ dl æbleeddike

1 spsk. brændt porretop (porretoppe skylles godt og bages ved 250 grader til de er kulsorte, når de tages ud af ovnen køles toppe af og presses gennem en sigte så det bliver til porreaske)

4 spsk. fintsnittet porre

1 tsk. sukker

friskkværnet peber

salt

Alle ingredienser røres sammen, smages til

Østers friteret i øldej med østersmayonnaise

8 limfjordsøsters pillet ud af skallen

Øldej

100 g mel

1 tsk. bagepulver

1 æg

1 dl øl

½ tsk. salt

2 spsk. hyldeblomsteddike

saft fra østers

Pisk øl, æg, hyldeblomsteddike og salt sammen. Bland mel og bagepulver sammen. Rør nu melblandingen i. Stil dejen på køl indtil servering. Lige inden fritering røres østerssaften i dejen.

Østers mayonnaise

4 østers

2 pasteuriserede æggeblommer

1 tsk. dijonsennep

Salt og peber

1 spsk. æbleeddike

Citronsaft

Vindruekerneolie (ca. 2-3 dl.)

Kom østers i skål med æggeblommer, sennep, æbleeddike samt salt og peber. Brug en stavblender til at køre massen sammen og tilsæt mens der køres, olie lidt efter lidt, til mayonnaisen har opnået en tyk konsistens. Smag til med citronsaft.

Ved servering

Dyp østersene i øldejen og friter dem i varm olie (160-170 grader). Når østersene er gyldne tages de op og lægges på fedtsugende papir. Drys med lidt fint salt og evt. lidt eddikepulver.

Server med samme sammen med østersmayonnaisen.

Syltede blåmuslinger

1 fed hvidløg

1 tsk. chili i skiver

1 dl hvidvin

1 dl æbleeddike

2-3 peberkorn

1 spsk. røget paprika

salt

600 g blåmuslinger

1 dl olie

Skær hvidløget i fine skiver og sauter det af i en smule olie sammen med chilien.

Tilsæt hvidvin, æbleeddike, peber og paprika, giv det hele et kort opkog, og lad det køle ned.

Sæt en stor gryde over med vand, lad det koge op og tilsæt nogle skefulde salt. Blancher muslingerne 10-15 stk. ad gangen i 10-12 sekunder. Kort sagt til de kun lige har åbnet sig.

Pil dem ud af skallerne efterhånden, og kom dem direkte i den kolde marinade.

Tilføj olien til sidst, og lad muslingerne marinere til den efterfølgende dag som minimum og gerne i et par dage.

Dampede røgede muslinger

1 kg muslinger

2 skalotteløg

1 gulerod

1 persillerod

1 spsk. smør

1,5 dl hvidvin, æblejuice eller fond

2 dl fløde

salt og peber

0/5 dl hakkede krydderurter

Muslingerne skylles og skrubbes, de dårlige kasseres.

Kom muslingerne i en bakke med huller, sæt bakken over en bradepande med rygesmuld, dæk med sølvpapir og sæt bradepanden på varmen i cirka 2 minut.

Skalotteløg, gulerod og persillerod snittes fint og sautes i smør. Muslingerne tilsættes og væsken (hvidvin, æblejuice eller fond) hældes over. Muslingerne dampes indtil de har åbnet sig cirka 4-5 minutter (alle de lukkede muslinger kasseres)

Sigt væsken fra (GEM MUSLINGERNE) og kom den i en gryde og reducer den til det halve, tilsæt nu fløden og kog den godt igennem. Smag til med salt, peber og de hakkede krydderurter og kom muslingerne tilbage i gryden.

Limfjordsøsters med sprængt lammetunge, saltbagt selleri og skum på fåreost

6 limfjordsøsters

Lammetunge

3 kogte sprængte lammetunger

½ dl hønsefond

1 spsk. smør

2 spsk. finthakket kørvel

Saltbagt selleri

1 knoldselleri

olie

salt

Skum på fåreost

150 g fåreost

1 dl vand

2 dl mælk

lidt salt

Saltbagt selleri

Vask sellerien grundigt med en svamp, eller skræl den med en tyndskræller, hvis der er meget jord på. Tør den med køkkenrulle. Gnid nu sellerien ind i olie, gnid herefter godt med salt på sellerien - den skal være helt dækket med salt.

Læg sellerien i et ovnfast fad. Bag sellerien i ovnen ved 180° i 90 minutter, eller til sellerien er helt mør. Prøv evt. at stikke en helt tynd strikkepind ind i sellerien for at mærke, om den er mør. Tag sellerien ud af ovnen, og lad den trække i 20 min.

Skum af fåreost

Kog vand og mælk op. Kom fåreosten i og skru ned for varmen osten skal bare lige smelte. Smag til med salt.

Lammetunge

Del lammetungerne på langs.

Ved servering

Åben østersene og tjek om de er friske. Hæld evt. østerssaften i fåreostskummen.

Kom lammetungerne i en gryde med ½ dl hønsefond og 1 spsk. smør, vand og smør skal koge ind og sætte sig på lammetungerne. Til sidst tilsættes kørvel.

Skær sellerien ud, enten i skiver, både etc.

Anret lammetunge, selleri og østers i en dyb tallerken, skum fåreosteskummen op med en stavblender og hæld skum hen over retten.

Limfjordsøsters med svinetunge, hvide asparges og pocheret æg

6 limfjordsøsters

Svinetunge

3 kogte svinetunger

½ dl hønsefond

1 spsk. smør

2 spsk. finthakket kørvel

Hvide asparges

12 hvide asparges

Pocheret æg

6 æg

Pocheret æg

Kom vand i en gryde tilsæt en skvat eddike til vandet, kog gryden op.

Lav en hvirvel i vandet og hæld et æg i gryden og lad ægget pochere i cirka 4 minutter.

Hvide asparges

Skræl de hvide asparges.

Kom dem i en gryde og dæk med vand, tilsæt salt og lidt sukker.

Kog aspargesene i 4-5 minutter.

Svinetunge

Del svinetungerne på langs.

Ved servering

Åben østersene og tjek om de er friske.

Lun æggene i en gryde med vand.

Kom svinetungerne i en gryde med ½ dl hønsefond og 1 spsk. Smør.

Vand og smør skal koge ind og sætte sig på svinetungerne. Til sidst tilsættes kørvel.

Anret svinetunge, asparges, pocheret æg og østers på en tallerken.

Brændende kærlighed (østers-svinenakke-kålpølse-løg)

500 g svinenakke

12 limfjordsøsters

Kartoffelpuré

600 g skrællet bagekartoffel skåret i grove tern

100 g smeltet afklaret smør

2 spsk. æggeblomme

1 spsk. æbleeddike

½ dl fløde

Kålpølsevinaigrette

100 g kålpølse i helt små tern

2 spsk. hakket skalotteløg

1 dl østerssaft

1 spsk. hyldeblomsteddike

1 spsk. hakket persille

Svinenakke

Kryder svinenakken med salt, peber og lidt sukker. Sæt kødet i ovnen ved 150 grader og steg den til en kernetemperaturen på 60 grader, tager cirka 1 time.

Østers

Åben østersene, hæld dem i en skål sammen med saften, og opbevar dem på køl indtil servering.

Kartoffelpuré

Kog kartoflerne helt møre, passere dem gennem en sigte.

Legere æggeblommerne med æbleeddike over varmen til en cremekonsistens, tilsæt det smeltede smør lidt efter lidt.

Vend den ægte sauce i kartoffelpureen. Lun fløden og vend den i kartoffelpureen.

Smag til.

Kålpølsevinaigrette

Rist kålpølse og løg af i en gryde, når pølserne har fået en gylden stegeskorpe tilsættes østerssaft. Tag fra varmen og smag til med hyldeblomsteddike og persille.

Ved servering

Sigt østerssaften over i en gryde, og lun østerssaften og pochere østersene heri

Lun kartofelpureen (må ikke komme op til kogepunktet, da den så vil skille)

Anret kartoffelpuré, svinenakke og østers i en dyb tallerken og hæld kålpølsevinaigrette over kødet og østers.

Tilsæt lidt mælk til østerssaften og skum den op med en stavblender og kom en skefuld skum på den færdige ret.

Dampede muslinger med øl, fennikel, tomat, hvidløg og persille

4 personer

2kg blåmuslinger

3 skalotteløg

3 tomater

1 fennikel

3 dl øl

2 fed hvidløg

1 bundt bredbladet persille

20-30 g. Smør

Muslingerne renses i koldt vand og checkes for liv, dvs. hvis de er åbne bankes de let mod bordpladen. Hvis de lukker sig er de levende, men hvis de forbliver åbne er de døde og skal derfor kasseres.

Løg, hvidløg, tomat og fennikel ordnes og snittes fint, kommes i en gryde med lidt smør.

Grønsagerne sautes let sammen med stilkene fra persille, uden at tage farve, muslinger tilsættes og der røres godt rundt.

Øl tilsættes, låg kommes på og muslingerne dampes 4-5 min til de har åbnet sig.

Dem der ikke har åbnet sig kasseres

Pluk og hak persille, vend ned i gryden med muslinger.

Hæld muslingerne direkte over i en stor serverings skål og serveres med de samme

Server som en forret, med godt brød til som man kan "søppe" i boullonen fra muslingerne.

Spinat muslingsuppe med salat af perlebyg, majs, muslinger, syltet rødløg og kørvel

4 personer

½ liter muslinge bouillon

½ liter hønse bouillon

1 dl. piskefløde

½ bundt kørvel

100 g frisk spinat

Havsalt og frisk kværnet peber

Hønse bouillon og musling bouillon varmes op i en gryde.

Skyl spinat og kørvel.

Kom spinat, kørvel, piske fløde, og bouillon op i en blender, blend suppen til en glat flot grøn suppe.

Sigt suppen igennem en stormasket sigte, smag til med salt og peber.

Varm suppen igennem og server med musling salaten og godt brød

200 gr. perlebyg

1 rødløg

200 gr. dampet og pillet Limfjords muslinger

2 majs kolber

1 bundt kørvel

½ usprøjtet citron

1 spsk.. Akacie honning

½ dl æble eddike

½ dl. koldpresset rapsolie

Havsalt og frisk kværnet peber

Skyl perlebyg igennem i koldt vand.

Kog byggen i let saltet vand 30-35min til de er møre, mens byggen stadig er lun smages til med fint revet citron skal og saft, salt, peber og koldpresset rapsolie

Pil rødløg og skær ud i tynde "både", vend rødløg med honning, æble eddike og lidt salt.

Lad rødløg trække 15 min., så de bliver lidt bløde og taber lidt af deres skarphed.

Kog majscolberne i letsaltet vand i 2-3 min. tag majscolberne op af gryden og afkøl dem let i koldt vand.

Skær majscolberne af colberne

Bland perlebyg med de syltet rødløg, majscolber, de dampede pillede muslinger og hakket kørvæl.

Vend godt rundt og smag evt. til med ekstra salt, peber og æble eddike.

Spis den friske salat til den varme suppe.

Salaten kan varieres med forskellige grønsager alt efter sæson, gulerod, fennikel, courgette asparges.

Perlebyg "otto" med muslinger, persillerod, æble, skalotteløg og persille

4 personer

300 g perlebyg

1 dl hvidvin

1 liter muslingebouillon eller vand

200 g. pillede muslinger(ca. 1 kg. I hel vægt)

50 g smør

60 g Vesterhavsost eller anden god fast ost

1 skalotteløg

½ dl. Æble eddike

1 æble

2 persillerødder

½ bundt bred bladets persille

Pil skalotteløg og hak et af dem helt fint, hakket skalotteløg sautes i lidt smør, til de er glasklare og møre uden at tage farve.

Perlebyg sautes med, hvorpå hvidvin tilsættes og koges ind i perlebyg.

Kogende bouillon eller vand tilsættes lidt ad gangen, så byg er dækket hele tiden.

Byg koges i 35-40 min. så de er møre, men stadig med lidt bid. Det er vigtigt at krydre med salt under kogning, så saltet koger ind i byg, men pas på med salt, da bouillon kan være salt

Skær persillerod og skær ud i små tern, del æble i kvarte og skær også dem ud i små tern.

Skær skalotte løg ud i helt fine ringe og kom op i en skål sammen med skyllet, plukket persille.

Byg tages fra varmen, smørtern og revet ost tilsættes til en flydende og cremet bygsotto (der kan evt. tilsættes lidt ekstra bouillon for at få den rette konsistens)

Vend æble, persillerod og muslinger ned i bygotto.

Smages til med salt, peber og æbleeddike. Anrettes med en lille salat af skalotteløgsringe og persille, der er marineret med lidt eddike, salt og peber.

Server bygotto med det sammen, så den er varm og cremet i konsistens.

Kan serveres som selvstændig ret, eller som tilbehør til en fiskeret.

Otten kan også laves med andre skaldyr eller ren vegetarisk.

Tarteletter med muslinger, selleri, gulerod og brøndkarse

4 personer

200 g. pillede muslinger

½ selleri (ca.200 g)

3 gulerødder (ca.2-300 g. gulerod)

1 bdt. Frisk brøndkarse

Sovs:

4 dl. Bouillon fra muslinger

2 dl grønsagsvand, fra blancheringen.

2 spsk. smør

2 spsk. mel

1 dl. piskefløde

½ citron

Salt og frisk kværnet peber

Persille

Skræl selleri og gulerødder, skær ud dem ud i tern på ca. ½ x ½ cm.

Kog grønsagerne i letsaltet vand, ½-1 min. til de er møre, tag op af vandet og direkte over i koldt

vand, så kogningen stopper med det samme og grønsagerne holder sprødhed og friskhed.

Sovs:

Smelt smør i en gryde, kog mel i og pisk sammen til en opbugning.

Tilsæt muslinge bouillon, grønsags vand og 1 dl. piskefløde, lad sovsen koge igennem ca. 5 min.

Smag til med salt, peber og lidt fintrevet citronskal og saft.

Kom grønsager og muslinger op i sovsen, varm igennem og kom op i lune tarteletter.

Drys evt. med lidt hakket persille og server med det samme

Sovsen kan sagtens laves med andre grøntsager, gulerod, selleri, ærter, spinat, svampe, porre.

Muslinger kan også skiftes ud med andre skaldyr, kylling, skinke eller være helt vegetarisk.

Sommer salat med muslinger, agurk, radise, rygeost og sprøde

kartofler

4 personer

½ agurk

8 radiser

2 spsk. rygeost

2 spsk. græsk yoghurt

1 tsk. Akacie honning

2 spsk. koldpresset rapsolie

½ usprøjtet citron

Havsalt og frisk kværnet peber

200-300 g. dampede og pillede muslinger(1kg.hel vægt med skal)

½ bundt purløg

Skræl agurk og flæk på langs, skrab kernerne ud med en ske og kasser dem.

Nip top og bund af radise, skær ud i tynde skiver.

Rør rygeost, yoghurt, rapsolie, honning, saft og fint revet skal af citron sammen til en dressing.

Smag dressingen til med salt og frisk kværnet peber.

Vend agurk, radise og muslinger ned i dressingen, smag evt. med lidt ekstra citron, salt og peber.

Anret "sommersalaten" med de sprøde kartofler og skåret purløg på toppen.

Salaten er også rigtig god ovenpå et stykke godt hjemmebagt rugbrød

Sprøde kartofler.

200 g. nye kartofler

Havsalt og frisk kværnet peber

Lidt koldpresset rapsolie

1 liter vindruekerne olie til fritering

Vask kartoflerne grundigt, skær dem ud i helt tynde skiver, brug en mandolin eller en kartoffelskræller.

Kom kartoffelskiverne op i en skål med vand og lad dem udvande i 10 min.

Varm olie forsigtigt op til ca. 160 grader.

Kom kartoffelskiverne op på et stykke køkkenrulle og afdryp grundigt.

Friter kartoffelskiverne i den varme olie, til de bliver let gylden og sprøde.

Pas på at olien ikke er for varm, så kartoflerne bliver mørke.

Saltbagt selleri med brunet smør, muslinger, syltede grønne hyldebær og persille

1 knoldselleri

masser af groft salt (2-3 kg)

100 g. smør

200 g. pillede muslinger

50 g. syltede grønne hyldebær(brug evt. kapers)

1 bundt bredbladet persille

Vask sellerien grundigt med en svamp, eller skræl den med en tyndskræller, hvis der er meget jord på den. Tør den med køkkenrulle.

Læg sellerien i ovnfast fad, og dæk den med salt.

Bag sellerien i ovnen ved 180° i 3½-4 timer, til sellerien er helt mør. Prøv evt. at stikke en helt tynd strikkepind igennem saltlaget og ind i sellerien, for at mærke, om den er mør.

Tag sellerien ud af ovnen, og slå hul på saltskallen. Tag sellerien ud at saltet, børst, overskydende salt af den, og skær den ud i grove stykker. Du vil opleve en meget intens sellerismag.

Kom smør op i en gryde og varm den op indtil den begynder at brune og dufter nøddeagtigt.

Tag smørret af varmen og tilsæt grønne hyldebær, muslinger og hakket bredbladet persille.

Læg selleristykkerne på et fad og overhæld med smørret med muslinger, hyldebær og persille.

Server retten lun, som en selvstændig ret eller som tilbehør til en fiskeret.

Tip: Gem saltet fra bagningen, og brug det som kogesalt til kartofler eller bouillon.

Syltede grønne hyldebær

500 gr. grønne hyldebær

100 gr. salt

2 dl. Lager eddike

2 dl. Sukker

5 sorte peberkorn

2 laurbær blade

Hyldebær renses og skylles, drysses med groft salt, trækker 12 timer.

Efter 12 timer, skylles hyldebær og kommes i et sylteglas, eddike, krydderier og sukker koges sammen, den varme lage hældes over hyldebærerne.

Skal helst trække 7 dage inden brug, kan holde sig op til 6 måneder på køl.

Bagte rødbeder vendt med muslingvinaigrette, dild og peberrod

4 personer

500 g. rødbeder (kan evt. også bruge, gule eller bolsje)

500 g. salt

1 dl. Musling bouillon

3 spsk. Koldpresset rapsolie

3 spsk. Kirsebær eddike

1 spsk. Akacie honning

20 g. frisk revet peberrod

1 bundt dild

Salt og friskkværnet peber

Vask bederne fri for jord og tør dem med et stykke køkkenrulle.

Læg rødbederne op i et ildfast fad og dæk med de 500 g. salt

Sæt bederne i ovnen og bag dem 70-80 min ved 170 grader, indtil de er bløde og møre.

Tag rødbederne ud af ovnen og lad dem afkøle let.

Tag rødbederne op af saltet og pil skallen af med en urtekniv, kom rødbederne op i en gryde sammen med muslinge bouillon, eddike, honning, olie og frisk kværnet peber.

Lun bederne godt igennem i lagen og så lagen begynder at klistre på bederne.

Tag gryden af varmen og tilsæt friskrevet peberrod og hakket dild, vend det hele godt rundt og server dem lune som tilbehør eller lad dem køle af og server dem som en salat.

Kartofler vendt med musling blanquette, muslinger, sprødt rugbrød og karse

4 personer

500 g. små kartofler

2 dl. Muslingbouillon

100 g. pillede muslinger

3 spsk. Koldpresset rapsolie

2 spsk. Æbleeddike

Havsalt og frisk kværnet peber

4 skiver daggammelt rugbrød

2 spsk. Oliven olie

½ bakke karse

Vask/skrub kartoflerne grundigt og skær dem ud i små tern, ca. 1x1 cm.

Bring en gryde med vand i kog og kog kartoffeltern i 4-5 min til de er møre, dog stadig med godt bid.

Kom kartoffeltern op i en skål og lad dem køle let af.

Kog muslingbouillon ind til det halve, tag bouillon af varmen og pisk bouillon op med eddike og rapsolie, så den får en cremet og lys konsistens.

Vend kartoffeltern i musling blanquette og lad dem trække 5-10 og sug smagen til sig.

Skær rugbrød ud i helt små tern og kom dem på en bageplade med bagepapir, vend rugbrød med lidt oliven olie og havsalt.

Kom rugbrødsterne i ovnen ved 170 grader og bag dem i ca. 10-12 min indtil de er helt sprøde og gyldne.

Tag rugbrødsterne ud af ovnen og lad dem køle let af.

Vend de pillede muslinger ned i kartoflerne, smag til med evt. salt og frisk kværnet peber.

Anret muslinger og kartofler på et fad eller i små portionsskåle og drys med rugbrødsterne og frisk karse på toppen.

Kan også laves med andre rodfrugter, jordkok, majroe eller blomkål alt efter sæson.

Muslinger i egen gelé og salat med mandler (Gastro)

1 kg store lineblåmuslinger

1 bdt. persille

½ dl hvidvin

1 dl fløde

4 husblasblade pr. ½ l væde

Salat efter behag

Krydderurter efter behag

1 skalotteløg

½ dl god olivenolie

2 spsk. vineddike

100 g saltede mandler

Udstyr: små elastikker.

Sådan gør du:

Rens muslinger og persille. Se hvordan du rens muslinger her.

Damp muslingerne i hvidvin, til de netop er åbnet. Tag muslingerne op – kassér de lukkede.

Indkog væden med fløde, og blend den derpå med persille. Tilsæt herefter udblødt husblas.

Kom muslingerne tilbage i gryden til lagen, og luk hver enkelt muslingeskal inkl. musling (er de faldet ud, kommes de blot retur i skallen) under lagen med små elastikker, så den gelerede lage fylder skallen op sammen med muslingen. Stil på køl natten over.

Skyl og afdryp salat og krydderurter, og pluk salaten. Rør olie og eddike sammen, og vend med salat og krydderurter. Pil løget, skær det i tynde ringe, og tilsæt.

Drys tilslut med mandler.

Før servering pilles elastikker og skaller af muslingerne i gelé, og 4 tallerkner anrettes med 3-4 muslinger på hver med lidt salat som en fræk forret.

Tip: Saltede mandler kan købes færdige.

Muslingekroetter med peberrod (Gastro)

1 kg blåmuslinger

1-2 dl tør hvidvin

1 dl fløde

2 spsk. maizenamel

300 g hvedemel

3 æg

300 g rasp – panko el. alm.

1 l solsikke- el. rapsolie

2 spsk. revet peberrod

Sådan gør du:

Rens muslingerne, og damp dem i vin. Tag dem op – kassér de lukkede – og kog væden i gryden ind med fløde til ca. 2 dl. Smag til med salt og peber, og jævn med maizena til en sauce med ekstra tyk konsistens.

Se hvordan du renser muslinger her.

Pil muslingerne, og vend dem i den afkølede sauce.

Form 4 ens kugler af massen. Vend kuglerne i mel, så 1 pisket æg og til sidst rasp. Gentag panering med æg og rasp, så kuglerne er paneret i alt 3 gange – og sørg for, at paneringen dækker helt!

Stil kroetterne på frost indtil fritering. Lige inden servering varmes olien op – den må ikke være for varm, da den også skal optø kroetterne, mens de steges gyldne.

Drys de sprødstegte kroetter med revet peberrod, og servér med det samme.

Tip: Kuglerne af muslingerne og sauce kan sættes på frost inden panering, så går det lettere.

Muslinger escabeche (Gastro)

1 ½-2 kg lineblåmuslinger

2 store skalotteløg

100 g rørsukker

200 g syltede flåede peberfrugter

1 dl sherryeddike

Krydderurter efter behag

Sådan gør du:

Rens muslingerne, og kassér de ødelagte og åbne. Se hvordan du renser muslinger her.

Pil løgene, og skær dem i ringe.

Karamellisér sukker i en gryde, tilsæt løg, peberfrugter og eddike. Kog ind til det halve, og damp muslingerne heri under låg.

Vend med rensede, groftskårne krydderurter, og servér straks.

Tip: Syltede flåede peberfrugter kan købes færdige i god kvalitet.

BONUS INFO: Begrebet escabeche stammer fra det mexicanske køkken og 'betyder' syltning af fisk i eddikebaseret sauce. Krydderurter løfter i den grad denne lille forret – der kan i stedet for citrontimian også anvendes persille, estragon eller koriander.

'Risotto' af jordskokker med muslinger og salvie (Gastro)

1 kg blåmuslinger

½ dl olivenolie

1 dl hvidvin

600 g jordskokker

1 skalotteløg

100 g smør

1 dl tynd hønsbouillon

100 g parmesanost

Salvie

Sådan gør du:

Rens muslingerne, og damp dem i olivenolie og hvidvin. Kassér de lukkede. Pil muslingerne ud af skallerne.

Skræl jordskokkerne, og skær dem i tern. Pil løget, og hak det fint.

Sautér jordskokternene i det halve af smørret, uden at de tager farve. Tilsæt løg og vin, og lad det simre, til vinen er væk.

Tilsæt herefter bouillon, og kog det hele ind.

Montér med resten af smørret, der skal være koldt, vend fintrevet parmesan i og til sidst muslingerne. Pynt med frisk salvie.

Gule ærter som sifon med muslinger (Gastro)

1 kg blåmuslinger

1 skalotteløg

1 dl hvidvin

½ dl olivenolie

150 g gule ærter el. granulat

1 timiankvist

1 lille stk. røget bacon

1 dl koldpresset rapsolie

Sort peber

Udstyr: sifonflaske med 1 patron

Østers med dild og æbler (Gastro)

Til 6 personer

12 østers

3 syrlige æbler – fx granny smith

Dildakvavit

Åbn østersene. Skær små tern af æblerne, og kom dem på de rå østers med lidt dildolie. Dryp et par dråber dildakvavit på hver østers, og servér.

Dildolie:

1 bdt. dild

½ bdt. bredbladet persille

2 ½ dl neutralsmagende olie

Skyl, afdryp, og hak krydderurterne groft. Varm olien op til 70 grader. Kør krydderurter og den varme olie på en blender. Lad trække til dagen efter. Sigt olien gennem et klæde.

Sådan gør du:

Rens muslingerne.

Se hvordan du renser muslinger her.

Pil løget, og skær det i tynde ringe. Varm olien op, og steg løgene, uden at de tager farve.

Hæld vin og muslinger ved, og damp muslingerne. Tag dem op. Kassér de lukkede.

Pil muslingerne ud af skallerne, og hold dem lune.

Kog herefter de gule ærter møre sammen med baconen i muslingelagen. Blend helt fint, og kom 'suppen' på en sifonflaske med 1 patron.

Anret lune muslinger som vist på billedet med sifon af gule ærter. Stænk med koldpresset rapsolie og kom friskkværnet sort peber henover.

Østers, caviar og vodka (Gastro)

Til 6 personer.

12 østers

30 g caviar

Vodka – gerne økologisk fra Hven

Åbn østersene, kom caviar på hver enkelt, dryp med lidt vodka, og servér straks.

Tip: Spiritus bruges i opskrifterne som alternativ til citron for at give retten mere skarphed. Aromærne træder ofte bedre frem uden citron.

Friterede østers med remoulade (Gastro)

12 østers

2 dl tempuramel

2 dl øl

Oli til fritering

Åbn østersene. Pisk mel sammen med øl. Varm olien op til 190 grader. Dyp hver østers i dejen og fritér hver enkelt 30-60 sekunder. Læg fra på fedtsugende papir og servér straks med remoulade til

Remoulade

½ dl findelt pickles

½ dl. god mayonnaise – gerne hjemmerørt

Rør pickles og mayonnaise sammen

Tip: Tempuramel kan erstattes med andet selvhævende mel

Øster med grønlankål, fedtegrever og havgus (Gastro)

12 østers

25 g smør

Åbn østersene, hæld væden i en skål, tag østersene ud og gem både dem og skallerne. Filtrér væden for skalrester. Spæd til med vand til der er 1 dl. væde i alt. Smelt smørret i en gryde, og kom østersvæden med vand derned. Lige inden servering piskes østersvæden op til skum med en stavblender – så har man ”havgus”. I bunden af østersskallerne lægges lidt let svitset, varm grønlankål, så en øster, derpå drys med ”fedtegrever”, og endelig toppes med havgus.

Fedtegrever og grønlankål

150 g skagensskinke

1 spsk neutralsmagende olie

6 grønkålsblade

Salt

Skær skinken i meget små tern, der steges langsomt på en pande med olie, til de svinder ind til en slags fedtegrever. Tag dem op, og læg dem på fedtsugende papir. Gem stegefedtet.

Rens og tør grønkålen grundigt. Hak den meget fint, og varm den igennem ved svag varme på panden med stegefedtet i et par minutter, til kålen bliver dybgrøn. Smag til med lidt salt.

Øster og tatar (Gastro)

6 østers

4 radiser

1 lille håndfuld fuglegræs

Åbn østersene, hæld væden fra og tag østersene ud af skallerne.

Vask radiserne, og skær dem i tynde skiver. Skyld og afdryp fuglegræsset. Kom en tatar i bunden af østersskallerne, læg en østers på, pynt med radiseskiver og fuglegræs og top med peberrodsflødeskum.

Tatar

150 g oksemørbrad

1 spsk. Finthakket purløg

1-2 tsk. Citronsaft

1 spsk. Koldpresset rapsolie

Salt

Trim kødet for fedt og sener. Skrab det derpå meget fint med en skarp kniv, og bland med purløg. Kom citronsaft i, og rør derefter lidt olie i, til det emulgerer lidt. Smag til med salt.

Peberrodsflødeskum

1 dl. piskefløde

1 spsk. Friskrevet peberrod

Citronsaft

Salt

Bland piskefløde med peberrod, og lad det trække i 30 minutter. Sigt peberroden fra fløden, der smages til med lidt citronsaft og salt. Pisk fløden til skum, der kommes på en sprøjtepose.

Pocheret østers og torsk med estragon (Gastro)

12 østers

½ dl. piskefløde

30 g caviar

Estragonblade

1 god håndfuld brøndkarse

Åbn østersene, og hæld dem med væde ned i en lille gryde. Pochér dem kort her ved middelvarme – ca. 30 sekunder, bare så de lige bliver lune og trækker sig lidt sammen. Tag dem op, og læg dem til side. Tilsæt fløde til ”kogelagen” i gryden, og kog op, til det er reduceret til halvdelen, og man har en fin østerscreme.

Anret de letpocherede østers med stykker af bagt torsk, og kom østerscremen henover. Dryp med estragonolie, og top med caviar, estragonblade og brøndkarse.

Bagt torsk

500 g torskefilet

20 g smør

Salt

Gå fisken efter for ben, og del i 6 portionsstykker. Smelt smørret, og pensl fisken med det. Krydr med salt, og bag i 4-5 minutter i ovnen ved 175 grader.

Estragonolie

1 bdt. Estragon

½ bdt. Bredbladet persille

1½ dl neutralsmagende olie

Skyl, afdryp, og hak krydderurterne groft. Varm olien op til 70 grader. Kør krydderurter og den varme olie på en blender. Lad trække til dagen efter. Sigt olien gennem et klæde.

Muslinger med bagte tomater, purløg og æggecreme

4 personer

Du skal bruge:

200 g sherrytomater eller andre tomater

olie

salt og peber

sukker

4 æg

4 skiver rugbrød

2 spsk. smør

1 kg blåmuslinger

2 spsk. æbleeddike

2 spsk. finthakket skalotteløg 1 halvt bundt fintsnittet purløg

Sådan gør du:

Tomater

Halver tomaterne og læg dem i en bradepande med skærefladen opad. Dryp med lidt olie, og drys med lidt salt og sukker. Bag i ovnen ved 110 grader, til tomaterne trækker sig lidt sammen – det tager ca. 1 ½ time.

Æggecreme

Kom æggene i en gryde med kogende vand, og kog dem i 6 minutter. Tag æggene op, og afkøl dem i koldt vand.

Pil æggene, kom dem i en skål og blend dem til en glat creme med en stavblender.

Smag til med salt, peber og æbleeddike.

Sæt skålen med æggecremen i køleskabet.

Rugbrød

Steg rugbrødsskiverne gyldne på en pande i smør.

Muslinger

Rusk muslingerne rundt i en skål under rindende koldt vand. Kasser muslinger med ødelagte skaller, og tjek om de øvrige er levende ved at give dem et lille 'gok' i bordpladen –

hvis skallerne begynder at lukke sig, er muslingen levende og kan bruges. Hvis skallerne ikke bevæger sig, skal muslingen kasseres.

Nip gerne det 'skæg' af, som kan sidde i muslingens ene side og skrab i øvrigt tang og andre vækster af skallerne.

Kom de ordnede muslinger skalotteløg og de 2 spsk eddike i en gryde og kog op under låg.

Lad det koge, indtil skallerne har åbnet sig, og muslingekødet har sluppet kanten af skallerne. Kasser muslinger, hvor skallen ikke har åbnet sig.

Ved servering

Vend muslingerne med purløg.

Server med ristet rugbrød, æggecreme og bagte tomater.

Musling-'bygotto' med vesterhavsost, porre, gulerod og timian

4 personer

Du skal bruge:

2 spsk. finthakket skalotteløg

1 spsk. finthakket hvidløg

200 g perlebyg

½ liter fiske- eller hønsebouillon

1 kg blåmuslinger

ca. 100 g fintrevet vesterhavsost (parmesan eller lignende kan også bruges)

150 g finsnittet gulerod

2 spsk æbleeddike

150 g finsnittede porrer

et bundt frisk timian

Sådan gør du:

Bygotto

Smelt finthakket løg og hvidløg i en gryde i lidt olie, uden at det tager farve.

Tilsæt perlebyg og bouillon, og lad det simre under jævnlig omrøring – spæd løbende op med vand efter behov, hvis gryden er ved at koge tør.

Muslinger

Rusk muslingerne rundt i en skål under rindende koldt vand. Kasser muslinger med ødelagte skaller, og tjek om de øvrige er levende ved at give dem et lille 'gok' i bordpladen – hvis skallerne begynder at lukke sig, er muslingen levende og kan bruges. Hvis skallerne ikke bevæger sig, skal muslingen kasseres .

Nip gerne det 'skæg' af, som kan sidde i muslingens ene side og skrab i øvrigt tang og andre vækster af skallerne.

Kom de ordnede muslinger, finsnittet gulerod og eddike i en gryde, og kog op under låg.

Lad det koge, indtil skallerne har åbnet sig og muslingekødet har sluppet kanten af skallerne. Kasser muslinger, som ikke har åbnet sig.

Hæld væden fra muslingerne i bygottoen, og lad muslinger og gulerod blive i gryden under låg indtil servering.

Ved servering

Vend fintrevet ost i bygottoen, og smag til med salt, peber og æbleeddike. Vend de fintsnittede porrer i bygottoen. Hvis bygottoen er blevet for tør, så juster med lidt kogende vand – den skal være cremet.

Læg bygottoen i bunden af et fad, fordel muslinger og gulerod ud over, og drys med masser af frisk timian.

Muslinger og fennikel med ristet bacon og citron

4 personer

Du skal bruge:

150 g bacon i skiver

1 kg blåmuslinger

1 dl æblemost

1 spsk fennikelfrø

ca. 250 g fennikel

skal af 1 usprøjtet citron

godt brød

Sådan gør du:

Bacon

Steg baconen sprød på en pande.

Læg skiverne på køkkenrulle, og lad dem køle af.

Hak baconen fint.

Muslinger

Snit fennikel så fint, som muligt – gerne på en mandolin. Gem den grønne, fintsnittede del af fenniklen til servering.

Rusk muslingerne rundt i en skål under rindende koldt vand. Kasser muslinger med ødelagte skaller, og tjek om de øvrige er levende, ved at give dem et lille 'gok' i bordpladen – hvis skallerne begynder at lukke sig, er muslingen levende og kan bruges. Hvis skallerne ikke bevæger sig, så kasser.

Nip gerne det 'skæg' af, som kan sidde i muslingens ene side og skrab i øvrigt tang og andre vækster af skallerne.

Kom de ordnede muslinger, æblemost, snittet fennikel og fennikelfrø i en gryde, og kog op under låg.

Lad det koge, indtil skallerne har åbnet sig, og muslingeødet har sluppet kanten af skallerne. Kasser muslinger, der ikke har åbnet sig.

Ved servering

Hæld muslinger og snittet fennikel ud i et dybt fad.

Drys med bacon og fennikeltop og riv citronskal ud over retten.

Spis gerne med godt brød til, og dyp brødet i væden fra muslingerne.

Muslinger i øl med selleri, rapsmajo og kommen

4 personer

Du skal bruge:

400 g skrællet knoldselleri

2 spsk. olie

salt

2 spsk. pasteuriseret æggeblomme

1 tsk. sennep

et drys peber

1 tsk. knuste kommenfrø

¾ dl koldpresset rapsolie

1 kg blåmuslinger

2 spsk. finthakket skalotteløg

1 spsk. finthakket hvidløg

1 dl hvedeøl

2 stilke bladselleri

Sådan gør du:

Selleri

Skær sellerien i grove 'pommes frites', og vend dem i olie og lidt salt. Bred dem ud på bagepapir, og bag dem gyldne i ovnen ved 180 grader – det tager ca. 30 min.

Maj

Pisk æggeblomme, sennep, salt, peber og kommenfrø sammen.

Pisk gradvist rapsolien i, indtil konsistensen er som den skal være til en majonæse.

Smag til, evt. med lidt æbleeddike.

Muslinger

Rusk muslingerne rundt i en skål under rindende koldt vand. Kasser muslinger med ødelagte skaller, og tjek om de øvrige er levende, ved at give dem et lille 'gok' i

bordpladen – hvis skallerne begynder at lukke sig, er muslingen levende og kan bruges. Hvis skallerne ikke bevæger sig, så kasser. Nip gerne det 'skæg' af, som kan sidde i muslingens ene side og skrab i øvrigt tang og andre vækster af skallerne.

Snit bladsellerien fint.

Kom de ordnede muslinger, skalotteløg, hvidløg, øl og snittet bladselleri i en gryde og kog op under låg.

Lad det koge, indtil skallerne har åbnet sig og muslingekødet har sluppet kanten af skallerne – det tager ca. 5 min. Kasser muslinger, der ikke har åbnet sig.

Ved servering

Dyp selleri i rapsmajonæsen og spis godt brød til

Muslinger i røget persillesuppe med bagt hvidløg og sprødt brød

4 personer

Du skal bruge:

2 hele hvidløg

olie

4 tynde skiver tørt hvedebrød

1 kg blåmuslinger

2 dl hvidvin

2 dl vand eller fiskebouillon

en håndfuld plukket persille

2 spsk. rygeost

salt og peber

æbleeddike

Sådan gør du:

Hvidløg

Skær toppen af hvidløgene, og dryp lidt olie på de åbne fed.

Læg dem med skærefladen nedad i et ovnfast fad, og bag dem bløde ved 170 grader – det tager ca. 30 min. Klem de bløde bagte fed ud af hvidløgene.

Sprødt brød

Steg brødsiverne gyldne i olie på en pande, og læg dem på køkkenrulle.

Suppe

Rusk muslingerne rundt i en skål under rindende koldt vand. Kasser muslinger med ødelagte skaller, og tjek om de øvrige er levende, ved at give dem et lille 'gok' i bordpladen – hvis skallerne begynder at lukke sig, er muslingen levende og kan bruges. Hvis skallerne ikke bevæger sig, så kasser.

Nip gerne det 'skæg' af, som kan sidde i muslingens ene side og skrab i øvrigt tang og andre vækster af skallerne.

Kom de ordnede muslinger, hvidvin og vand/bouillon i en gryde, og kog op under låg.

Lad det koge, indtil skallerne har åbnet sig, og muslingekødet har sluppet kanten af skallerne – det tager ca. 5 min. Kasser muslinger, som ikke har åbnet sig.

Kom persille og rygeost i et blenderglas.

Sigt lagen fra muslingerne over i blenderglasset, og blend til en grøn og cremet suppe.

Smag til med salt, peber og evt. lidt mere hvidvin.

Ved servering

Kom muslingerne i en skål, eller fordel dem i individuelle dybe tallerkener.

Hæld suppen ud over.

Drys med de bagte hvidløg og knust, sprødt brød.

Bagte persillerødder vendt med salsa på kål, hasselnød, citron skal og persille

1 kg persillerødder

2-3 spsk. cidereddike

5 kviste timian

1 spsk. koldpresset rapsolie

havsalt og friskkværnet peber

Salsa

50 g savojkål, skåret i grove stykker

½ bundt persille

1 dl koldpresset rapsolie

1 skalotteløg

Skal og saft fra 1 usprøjtet citron

30 g hasselnødder

havsalt og friskkværnet peber

lidt rørsukker eller honning

Skræl persillerødderne, og skær dem i grove stykker. Kom rødderne i et ovnfast fad, og vend dem med eddike, hakket timian, rapsolie, salt og peber.

Bag persillerødderne i ovnen ved 180° i 7-8 min., så rødderne bliver møre, men stadig har godt med bid. Tag rødderne ud, og lad dem køle af.

Lav nu salsaen ved at komme alle ingredienserne i en foodprocessor og køre dem til en grov dip.

Smag til med salt, sukker og peber, og vend så salsaen med persillerødderne.

Smag til sidst på det færdige resultat – måske skal der ekstra salt, peber, sukker eller citron i.

Stegt marineret svinemørbrad med græskar, kastanje og pærer

4 personer

1 svinemørbrad

1 tsk. Korianderfrø

1 tsk. Fennikelfrø

1 tsk. Sukker

1 tsk. Groft salt

Afparer svinemørbrad og læg op i et fad, drys med blanding af let knust krydderier, salt og sukker.

Lad mørbrad trækker i minimum 2-3 timer gerne helt op til 24 timer.

Når mørbrad har trukket med krydderblanding, brunes den på en pande på alle sider, så den for en let branket overflade.

Tag mørbrad af panden og læg den op i fadet igen.

Sæt mørbrad i forvarmet ovn, ved 180 grader og steg den i 12-14 min. så den er svagt rosa i midten og dejlig saftig.

Tag mørbrad ud af ovnen og lad den trække 15-20 min. inden den skæres i tynde skiver og serveres med tilbehør.

Tilbehør

1 butternut squash

100 g. pillede kastanjer(kan evt.købes frosne eller på dåse)

1 pærer

3 spsk. Koldpresset rapsolie

3 spsk. Æbleeddike

1 spsk. Akacie honning

½ bundt bredbladet pesille

Havsalt og frisk kværnet peber

Skræl græskar, halver og skrab kerner ud.

Skær græskar ud i grove tern og kom dem op på en bageplade med bagepapir.

Vend græskar med 2 spsk. Olie og 2 spsk. Eddike, salt og peber og sæt dem i en forvarmet ovn.

Bag græskar ved 180 grader i 8-10 min. så de er møre men stadig har godt bid.

Tag græskar ud af ovnen og lad dem køle af.

Hak kastanjer groft og kom op i en skål, frigør pærer for kernehus og skær pærer ud i tynde skiver og kom dem op til kastanjerne.

Kom græskartern op i skålen og marinere med det sidste olie, eddike, honning, salt og peber, vend det hele godt rundt og smag evt. til med lidt ekstra af det hele.

Skyl persille, afdryp grundigt og hak persillen groft.

Kom persille op i græskar og server det til de tynde skiver svinemørbrad.

Retten kan både sevreres som en lun og kold ret på frokost buffeten.

Bagte porrer med flæk ærter, timian og pærer

4 personer

6 porre

100 g. flæk ærter

2 pærer

4 spsk. Oliven olie

2 spsk. æbleeddike

10 kviste timian

Havsalt og frisk kværnet peber

Skær rod og det yderste af det grønne af porre og smid ud.

Skær porrerne ud i stykker på 2-3 cm. Og læg dem i en skål og vask dem grundigt i kold vand, lad dem evt. ligge i vandet i en par timer, for at trække sand og evt. jord ud af dem.

Kom flæk ærter op i en gryde og skyl dem i koldt vand et par gange, inden de sættes over og koge i rent vand.

Lad flæk ærterne koge i 40-45 min indtil de er helt møre, dog uden at de er helt kogt ud til mos. (hæld evt. overskydende vand fra)

Tag flæk ærter af varmen og smag dem til med 2 spsk. Oliven olie, eddike, salt og friskkværnet peber

Tag porrestykkerne op af vand og afdryp grundigt, kom porre op på en bageplade med bagepapir, vend porrerne med oliven olie, hakket timian, salt og friskkværnet peber.

Kom porrerne i en forvarmet ovn, ved 200 grader og bag dem i 10-12 min. så de får en let branket overflade og samtidig bliver møre.

Tag porrestykkerne ud af ovnen og lad dem køle let af.

Vend porre og flæk ærter sammen i en skål og smag til med evt. ekstra salt, peber, eddike og olie.

Skær pærer ud i tynde skiver og kom ned i porre og flæk ærter.

Vend det hele godt rundt og server på et fad.

Server som en selvstændig salat, som en del af en buffet eller som tilbehør til en fiske eller fjerkræret.