

KOGESKOLE 18.november 2015



Græskarsuppe med peanutbutter

Asiatisk laks med salater af kål og fennikel

Stegte rødder med kylling og ærtepure



Græskarsuppe med peanutbutter

(4 personer)

Ingredienser:

2 løg
2 fed hvidløg (evt. mere efter smag)
3 cm ingefær
2 kartofler
1 chili
Lidt limesaft
1 spsk. olivenolie
1 butternutsquash
1 L. grønsagsbouillon
2 spsk. grov peanutbutter
Salt og peber.

Del græskaret i to stykker og fjern kernerne. Skræl græskar og kartofler og skær dem i mindre stykker. Pil og hak løg og hvidløg. Flæk chilien, og fjern evt. kerner. Skræl ingefær og hak det groft. Sauter løg og krydderier blidt i en gryde i olien til de bliver klare – ca 5 minutter. Vend grønsagerne i gryden. Hæld grønsagsbouillon i gryden og kog suppen cirka 20 minutter. Tag gryden af komfuret. Blend suppen med en stavblender og smag til med peanutbutter, limesaft salt og peber.

Kog suppen igennem og server med groft brød.

Tips: Hvis du har et par gulerødder eller andre rødder, kan du sagtens koge dem med i suppen. Det bliver den kun bedre af.

Ovnbagt asiatisk laks

4 personer

Ingredienser:

4 stykker fersk laksefilét
2 fed hvidløg
1 stykke frisk ingefær
2 limefrugter eller citroner
Salt og peber

Læg laksen på bagepapir i et ildfast fad. Kom lidt citronsaft på laksen og drys med en anelse salt. Skræl ingefær og pil hvidløg og hak begge dele så fint som muligt. Fordel

krydderiblanding over laksen og bag den i ovnen ved 160 grader i 10-15 minutter. Hold øje med laksen, så den ikke får for meget og bliver tør og trist. Laksen er færdig, når den er sart lyserød og kan deles i flager med gaffel.

Salat af kål og fennikel

Ingredienser:

1 fennikel
1 lille spidskål
Citronsaft
2 spsk olivenolie
1 bundt persille
3 spsk. græskarkerner
Salt og peber

Fjern de yderste blade fra fennikel og spidskål. Skyld persillen godt og lad den dryppe godt af. Del fennikel og kål i fire stykker på langs og snit dem i så tynde strimler som muligt og kom dem i en stor skål. Hak persille groft.

Rist græskarkernerne på en tør pande til de begynder at dufte nøddeagtigt. Pas på de ikke branker.

Bland fennikel og kål med salt og peber, citronsaft og olivenolie. Bland de varme græskarkerne i salaten. Drys med persille og server som tilbehør til lidt fisk eller kylling.

Tips: vi har pyntet med lidt høvlet gulerod

Salat af kål, rødbede og fennikel

Ingredienser:

1 fennikel
1 lille spidskål
1 -2 rødbeder

Citronsaft
2 spsk olivenolie
1 tsk honning
2 tsk revet ingefær
1 bundt persille
1 spsk. græskarkerner
Salt og peber

Fjern de yderste blade fra fennikel og spidskål. Skræl rødbeden . Skyld persillen godt og lad den dryppe godt af. Del fennikel og kål i fire stykker på langs og snit dem i så tynde strimler som muligt og kom dem i en stor skål. Snit rødbeden i tyndeskiver. Hak persille groft.

Rist græskarkernerne på en tør pande til de begynder at dufte nøddeagtigt. Pas på de ikke branker.

Bland ingredienserne til dressingen sammen. Bland grønsagerne op i dressingen. Bland de varme græskarkerne i salaten. Drys med persille og server.

Kylling med rødder i fad

4 personer

Ingredienser:

1 kg blandede rødder – rødbede, gulerod, persillerod osv.

3 store løg.

2 spsk. olie

4 stykker kyllingebryst

Frisk timian og rosmarin

Salt og peber

Marinade til kylling af 1 spsk olie, saft af lime eller citron, 2 tsk revet ingefær, salt og peber

Bland saft af lime eller citron med lidt revet ingefær, salt og peber.

Skær evt kylling i mindre stykker. Vend det i marinaden og stil den på køl. Skræl rødderne og skær i mundrette stykker. Pil løgene og del dem i både. Bland grønsager sammen med krydderier og olie på bagepapir i et stort ildfast fad eller bradepande. Bag rødderne i ovnen i 20 min ved 200 grader. Tag fadet ud og læg bryststykkerne i fadet. Krydr kødet med salt og peber og evt. lidt af væden fra grønsagerne.

Bag kylling og rødder færdige i 15 til 10 minutter.

Ærtepuré

1 pose frosne ærter – ca. 200g

2 spsk. yoghurt naturel

1 spsk. Olivenolie

1 fed hvidløg

Salt og peber.

Overhæld ærterne med kogende vand. Hæld vandet fra i en sigte. Blend ærterne sammen med yoghurt og smør. Smag til med presset hvidløg, salt og peber.

Ærtepuré smager godt som tilbehør til bagte rødder eller som dip til grønsagsstave.