

Vinter i det Nordiske Køkken

Let, lødigt og lækkert



Vinter i det Nordiske Køkken

Let, lødigt og lækkert

Vegetar retter

Grønkåls salat med korn, syltede rødløg, æble og ristet rugbrød

Salat af mynte, dild, agurk, fennikel og mandarin

Toast med bønnemos, spegeskinke og gedeost

Fisk

Torsk i øldej med saltbagt selleri med kapers/urtdressing, nødder og olivenolie

Pocheret torskerogn med kål, brunet smør, citron og parmesan

Kød retter

Korn/rødbede biksemad med stegte svampe og spejlæg.

Suppe på bagte jordskokker med æble-flæsk og ristet brødkrumme

Langtidsstegte spoleben med bagt græskar, løg og rosmarin

Snacks, brød og dessert

Gulerodskage med søde gulerødder i vanilje og havtorn og vaniljeis

Frugt/nødde "honningbar"

Fuldkornsbrød

Vinter i det Nordiske Køkken

Let, lødigt og lækkert

Deltagerne opdeles i 3 hold og retterne fordeles efter nedenstående anvisninger. Det fungerer bedst hvis deltagerne går sammen 2 og 3 og fordeler retterne mellem sig internt i grupperne. Efter en ½ times kaffe og intro, bruges ca. 2 timer i køkkenet og 1½ time til spisning og oprydning. Opskrifterne er til 6 personer. Retterne i *kursiv* skal ikke laves.

Gruppe 1: Grønkåls salat, Torsk i øldej, Suppe på bagte jordskokker

Gruppe 2: Salat af mynte, Pocheret torskerogn, Langtidsstegte spoleben

Gruppe 3: Toast med bønnemos, Korn/rødbede biksemad, Gulerodskage

Bagerst i opskrifthæftet findes en gennemgang af grundsmagene og forskellige sensoriske virkemidler. Disse kan sammen med lidt tips og tricks være med til gøre arbejdet i køkkenet mere let, lødigt og lækkert.

Vegetar retter

Grønkåls salat med korn, syltede rødløg, æble og ristet rugbrød

Grønkål og korn

6 stilke grønkål snittet fint

1-2 æbler skåret i tern

120 g kogte perlekorn

Vinaigrette:

2 spsk. lage fra rødløg

½ dl olivenolie

Kål, æbler og korn vendes med vinaigretten. Smag til med salt og peber.

Syltede rødløg

1 rødløg i både

½ dl eddike

1 spsk. honning

Pisk eddike og honning sammen og hæld det over de snittede rødløg

4 skiver rugbrød skæres i tern. Ristes i olie og dryppes af på køkkenrulle.

Ved servering

Den marinerede salat toppes med de syltede rødløg og de ristede rugbrødstern.

Salat af mynte, dild, agurk, fennikel og mandarin

½ bt dild

½ bt mynte

2 agurker

2 fennikel

4 mandariner
Saft af 1 citron
Olivenolie
Salt og peber

salat

Agurk skrælles og hakkes i skiver, fennikel skæres i tynde både, 2 mandariner pilles i både og mynte hakkes.

Vinaigrette

Saft af 2 mandariner, citron og olie piskes sammen.

Ved servering

Salaten vendes forsigtigt med vinaigretten og smages til med salt og peber.

Toast med bønnemos, spegeskinke og gedeost

Bønnemos

200 g kogte bønner/1 dåse
½ dl olivenolie
1 dl skyr/yoghurt eller cremefraiche
½ dl. Eddike eller citronsaft
½ fed hvidløg
Salt og peber
Alle ingredienserne køres på en foodprocessor eller med en stavblender.

6 skiver groft hvidt brød grilles på grillpande eller i ovnen.

6 skiver spegeskinke

100 g gedeost

Ved servering

Fordel bønnemosen på de grillede stykker brød. Læg derpå en skive skinke og tynde skiver af gedeosten. Gratiner i 2-3 min. under grill i ovnen.

Fisk

Torsk i øldej med saltbagt selleri med kapers/urte-remoulade og ristede hasselnødder

Øldej

100 g alm. hvedemel

1 tsk. bagepulver

1 æg

1 dl øl

½ tsk. salt

2 spsk. Eddike

Pisk øl, æg, eddike og salt sammen.

Bland mel og bagepulver sammen.

Rør nu melblandingen i.

Stil dejen på køl indtil servering.

Saltbagt selleri

1 knoldselleri

Groft køkkensalt

Bages i ildfast fad ved 180 grader i ca. 2 timer

Urteremoulade

2 dl. Skyr, kvark eller cremefraiche

½ dl hakkede kapers

1 fint ternet æble

1 tsk. sennep

Karry

Gurkemeje

Persille }
Estragon } 4 stængler af hver

Dild

Citron saft og skal af en citron (kun revet skal hvis der benyttes skyr)

Salt og peber

Krydderurter og kapers hakkes groft. Vendes i surmælksproduktet. Smag til med citron saft og skal, salt og peber og peberrod. Tilsæt lidt mælk hvis cremen er for stiv.

Torsk i filet

80 g som hovedret 50 g som forret.

Olie til stegning

Ristede hasselnødder, groft hakkede

Ved servering

Dyp torskestykkerne i øldejen, og steg dem sprøde i olie på en pande.

Fjern skræl fra selleri og skær i skiver. Anret fisken på den saltbagte selleri med urteremouladen.

Drys med de ristede hasselnødder.

Pocheret torskerogn med kål, brunet smør, citron og parmesan

Blade af grønkål

5 stk. rosenkål i ¼

2 torskebukser

1 l vand

1 dl hvidvin

peberkorn

2 laurbærblade

50g smør (kan erstattes med en god olivenolie)

Saft af ½ citron

20 g parmesan

Olie til stegning

Salt og peber

Torskerogn

Torskerogn pocheres ved svag varme i vand og hvidvin og krydderier i 30 min.

Ved servering

Torskebukserne duppes tørre og steges gyldne få minutter på hver side i lidt olie. Tilsæt smør og lad det brune omkring rognen. Fjern rognen og tilsæt kålen som vendes forsigtigt i det brunede smør og smages til med citronsaft og salt. Skær rognen i skiver og fordel den sauterede kål over. Afslut med revet parmesan og friskkværnet peber.

Kød

Langtidsstegte spoleben med bagt græskar, løg og rosmarin

6-10 stk. spoleben

1 hokkaido græskar

4 løg

1 helt hvidløg

1 øl

2 spsk. honning

1 dl olivenolie

Salt og peber

Spoleben

Steg spolebenene på en varm pande og læg dem i en bradepande. Hæld øl og honning på panden og lad det koge i 1 min. overhældes spolebenene og sættes i ovnen ved 160 grader i 1 time.

Græskar og løg

Vask græskarret, halver og fjern kernerne. Skæres i grove stykker. Skræl løgene og skær i 4 kvarte. Vend det hele med olivenolien og rosmarin og smag til med salt og peber. Tilsættes spolebenene og bages yderligere ½ time ved 180 grader.

1 dl græskarkerner ristes på en tør pande og vendes med rosiner. Hakkes groft.

Ved servering

Fadet med løg, spoleben og græskar drysses med kerner og rosiner.

Suppe på bagte jordskokker med æble-flæsk og ristet brødkrumme

Suppe

10 stk. jordskokker

1 løg

1 fed hvidløg

½ l Vand

½ l mælk

¼ l fløde og 100 g smør (kan undlades)

Olivenolie

Jordkokkerne flækkes og brunes i olie, tilsæt løg og hvidløg og vend til løgene er klare. Tilsæt vand/mælk og evt. fløde. Kog til jordkokkerne er møre, fjern noget af væsken og blend til den er glat, tilsæt evt. resterende væske. Smag til med salt og peber og lidt citron eller eddike.

Æble-flæsk og brødkrumme

2 æbler

50 g bacon

2 stilke persille

Skær bacon i tern og steg sprøde. Tilsæt de hakkede æbler og lad dem suge lidt smag fra baconen.

Tilsæt det smuldrede brød, hakket persille og friskkværnet peber. Varm igennem

Ved servering

Den varme suppe hældes i en skål og drys med æble-flæsken.

Korn/rødbede biksemad med stegte svampe og spejlæg.

Korn/rødbede biksemad

6 æg

200 g kogte korn

200 g kogte rødbeder i tern

1 bage kartoffel i tern

1 finthakket løg

1 fed hvidløg

hakket persille af 4 stilke

50 g bacon

20 g smør (kan undlades)

1 dl revet parmesan

Olivenolie

200 g Østershatte el. Lign.

Steg løg, kartoffel, bacon, svampe og hvidløg i olivenolie til kartoflerne er møre. Tilsæt de forkogte korn, rødbeden. Varm det ind til en lind konsistens. Tilsæt parmesan, smør og hakket persille. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Ved servering

Server den færdige biksemad med spejlægget på toppen. Server evt. med HP, Engelsk sauce og Worcestershire sauce.

Snacks, brød og dessert

Gulerodskage med søde gulerødder i vanilje og havtorn og vaniljeis

Kage

100 g neutral olie

50 g smør (kan udskiftes med neutral olie)

125 g brun farin
2 æg
85 g hvedemel
75 g hakkede valnødder, nødder eller mandler
2 tsk. Bagepulver
3 gulerødder revne

Blandes sammen og bages i smurt form. 20 min ved 160 grader.

Søde gulerødder

2 gulerødder
1 vaniljestang eller 1 tsk. vaniljepulver
2 dl havtornsafte
1 dl sukker

Sukker, vanilje og saft koges sammen til sirup. Tilsæt gulerødderne i fine tern og kog i yderligere 2-3 min.

Ved servering

Kagen vendes ud og skæres i passende stykker. Servers med de syltede gulerødder og vaniljeis.

Frugt/nødder "honningbar"

100 g havregryn
100 g nødder
100 g tørret frugt
2 spsk. honning

Det hele varmes på panden og tørres på bagepapir til den er fast. Skæres til. Kan evt. dyppes i smeltet chokolade

Fuldkornsbrød

Brød

15 g gær

6 dl lunkent vand

600 g speltmel

15 g havsalt

200 g fuldkorns hvedemel

150 g blandede hør, solsikke, sesam og græskar kerner

200 g hele hvedekerner (kogt 15 min. og afkølet)

1. Trin. Æltes sammen, hæves lunt en time. Eller koldhæver hele natten.
2. Trin. Formes og hæves yderligere ½ time. Bages 10 min i en forvarmet ovn ved 250 grader, 20 min ved 200 grader. Hviler på en bagerist.