

Spidsroden anbefaler i denne uge:

Hokaidosuppe med  
valnøddebolle



Lav først dejen til bollejerne. Mens dejen hæver forberedes suppen. Når hokaidoerne er færdigbagt sættes bollejerne i ovnen.

### Hokaidosuppe

- 1 kg. hokaido
- 5 fed hvidløg
- Frisk ingefær, som en valnød
- Lidt middelstærk chili
- ½ dl. olivenolie
- 10 scalotteløg eller 2 alm. løg
- 1 gulerod
- 2 kviste grønkål
- 3 dl. hvidvin eller lidt vineddike/æbleeddike
- 2½ dl. fløde
- Salt og peber
- ½ l. boullion

Skær hokaidoerne i både, tag kernerne ud og skær hokaidoen i terninger. Læg hokaidoen i et ildfast fad med hakket hvidløg, revet ingefær og chili. Drup med olie og salt. Læg låg på og bag i ovnen ved 200°C i ca. 25 min. til det hele er mørt.

Hak gulerødder, løg og grønkål i småstykker, og kom det i en stor gryde med 2 spsk. olivenolie. Lad det blive mørt, men ikke brunt og tilsæt vinen (/eddiken) og lidt af boullionen. Lad det simre mens hokaidoen bager færdig. Hokaidoen moses med en gaffel til mos eller blendes og tilsættes suppen. Tilsæt fløden og resten af boullionen indtil konsistensen er som ønsket. Smag til med salt og peber.

### Valnøddeboller 20 stk.

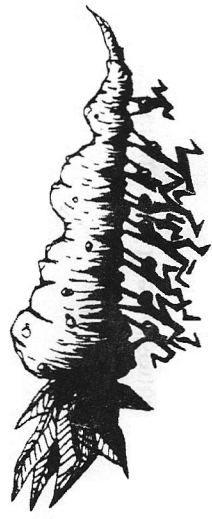
- 5 dl. mælk
- 50 gr. gær
- 500 gr. rugmel
- ca. 300 gr. hvedemel
- 2 stk. salt
- 2 spsk. olie
- 2 dl. hakkede valnødder
- 1 spsk. honning

Mælken varmes indtil den er "lillefingervarm" og gæren røres ud heri. Salt, honning, valnødder og olie tilsættes. Tilsæt derefter rugmelen og så hvedemel indtil dejen ikke klister til bordet. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse i ca. 1 time. Ælt dejen og form den til boller. Der skæres et kryds i bollejerne og de pensles med olie og bages i en 225° C varm ovn i ca. 25 min.



“Det ældste navn for pastinakker er morødder, som også er den svenske betegnelse for denne udmærkede rodfrugt. Den hører til skærrplantefamilien, ligesom guleroden (.....) Pastinakken var førhen en del af de fastende munkes kost - lige indtil den blev tilskrevet en erotisk virkning - hvorefter den blev fjernet fra klostrenes kosthold. (.....) I England sværger man til roden og irene fremstiller en udmærket brændevin af den. I den berømte danske ret indgik der førhen pastinak.”

Fra De glemte køkkenurter af Anemette Olesen, Frydenlund "de grønne", 1992.



**Spidsroden**  
anbefales i denne

**Rodfrugter i fad**  
bør behandles  
yoghurt dressing

Februar (2)

Opskrifterne er beregnet til fire personer.

### Rodfrugter i fad

250 gr. pastinak  
en mellemstor rødbede  
150 gr. selleri  
2-3 kartofler  
1 løg  
4 dl boullion  
50 gr. smeltet smør  
salt og peber  
muskat

Skær alle grøntsager i tern à ca. 1x1 cm. pånær løget, som snittes finere. Læg dem i et ildfast fad (f.eks. et tærtefad) og hæld så boullionen med krydderier og det smeltede smør over. Bages i ovnen i ca. 1 time til alt er mørt. Serveres med enten (friskbagt) brød eller ris -til risene er det lækker med Tamari over.

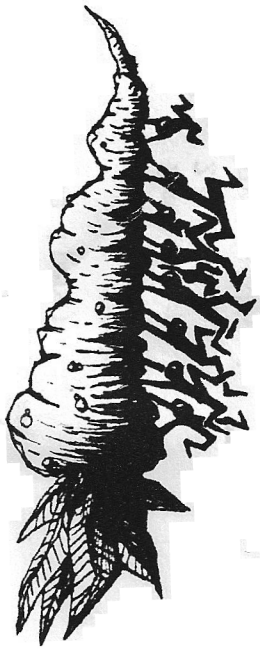
### Bønner i youghurtdressing

200 gr. kidneybønner  
1½ dl. youghurt  
1 spsk citronsaft  
2 fed hvidløg  
salt

Stil bønnerne i blød natten over, hæld iblødsætningsvandet fra og put nyt på til det dækker. Kog bønnerne i ca. en time og lad dem afkøle. Rør youghurt med citronsaft, hvidløg og salt og vend bønnerne i.

Ønskes yderligere tilbehør, kan man let lave en råkostsalat med hvidkål og gulerødder overdryset med eksempelvis solsikkekerner og dertil en dressing af resten af citronen eller en olie/eddikedressing med stødt ingefær og sennep.

# god appetit



*Spidsroden kan i denne uge anbefale:*

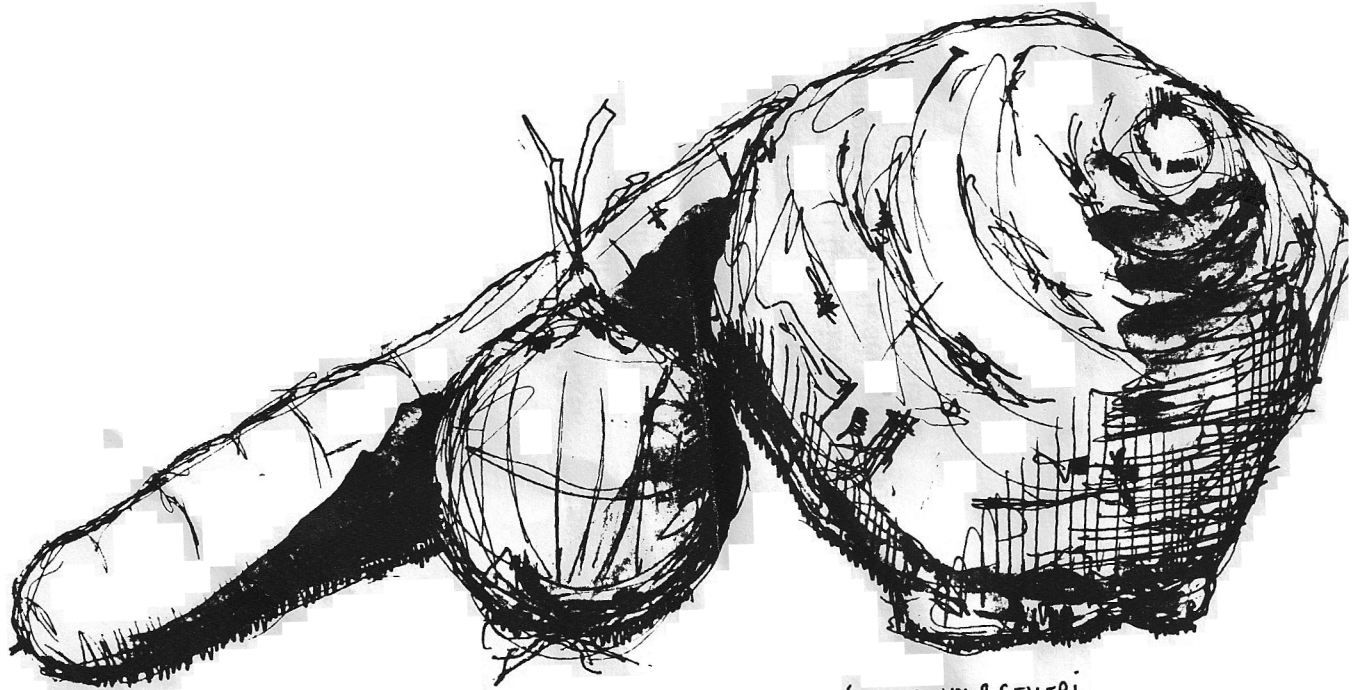
*Fyldte selleri*

*&*

*jordskokkesalat*



februar (3)



*BUERCO, ROT & SELLERI*

## Fyldte selleri

(ca. 4 pers.)

- 2 små selleri
- 2 gulerødder
- 2 skraver franskbrød
- ca. 2 dl. mælk
- 25 gr. smør
- 2 æg

salt 4 tykke skiver (mild) ost

Selleriene skrælles, halveres og koges i 20-30 min. til de er knap møre, hvorpå de udhules og fyldes med gulerødsfars, som laves som følger. Lidt af sellerikødet hakkes sammen med de kogte gulerødder. Franskbrødet udblødes i mælk og koges godt igennem med smøret i den ikke alt for tynde sovs. Gryden fjernes fra varmen og æggeblommer, de hakkede grøntsager og salt tilsættes. Hviderne piskes stive og vendes i.

De fyldte sellerisættes i et ovnfast smurt fad og gratineres i en 175 C varm ovn i ca. 20 min. Efter et kvarter lægges en skive ost på hver selleri, som kan drysses med paprika, for at give lidt ekstra smag. Serveres med enten bagte kartofler eller ris til.

## Jordkokkesalat

(ca. 4 pers.)

- 200 gr. jordkokker
- lidt karry
- lidt citronsaft
- 1/2 dl. piskefløde
- salt og peber

Skyl jordkokkerne grundigt fri for jord, riv dem groft eller skær dem i tynde skiver på et råkostjern. Bland dressingens sammen (fløden tykner lidt når den røres) og hæld den over jordkokkerne.

# Fyldte majsmandkager og græsk salat med valnøddedressing

(6-8 personer)

## Pandekagedej:

8 æg  
1 liter mælk  
½ øl  
230 g majsmelet  
270 g hvedemel  
1 tsk salt  
1 knivspids sukker  
margarine til stegning

Dejen piskes sammen og bages til ikke for tykke pandekager (ca. 30 stk). Dejen piskes jævnlgt for at undgå, at majsmelet synker til bunds.

## Fyld:

5 løg  
3 porrer  
500 g hakket oksekød  
7 revne gulerødder  
3 peberfrugter  
1 ds løse majs  
250 g bønnespirer  
1 squash  
250 g champignon  
karry  
paprika  
salt og peber  
sød chilli  
olie til stegning

Karry og paprika svitses i olien ved god varme.

Løg og porrer snittes fint og svitses med.

Kødet tilsættes, og der krydres med salt, peber og chilli.

Når kødet skiller og har skiftet farve tilsættes revne gulerødder, peberfrugt i terninger, majs, squash i terninger, bønnespirer og champignon i skiver. Koges igennem i ca. 15 minutter.

FylDET rulles i pandekagerne, som stilles i ovnen 20 minutter i et smurt ildfast fad ved 200°C.

## Salat:

1 Iceberg  
½ Agurk  
5-6 tomater  
1 lille fint snittet løg  
2 peberfrugter  
radiser  
fetaost  
oliven  
soltørrede tomater  
valnøddedressing  
vineddike  
sennep

Olie, vineddike, sennep og løg røres til dressing i en stor skål.

Grøntsagerne snittes og blandes i sammen med feta, soltørrede tomater og oliven.