

Havreris af vores nøgen havre

1. Skyl risen i koldt vand
2. Bring 3 kopper vand i kog og kom salt i.
3. Tilsæt 2 kopper ris og skrue ned på lavt blus.
4. Kog i 20-25 minutter. Sluk og lad stå i 10 minutter.
5. Hæld vandet fra.

Server til gryderetter, supper mv. Bliver der noget til overs, så lav næste dag en kold rissalat med krydderurter, små stykker grøntsager/hvad du har i køleskabet. Lav en dressing til.



Palmekål

Du kan bruge palmekål, som du bruger grønkål. Her er en opskrift, som er let og smager godt:

1. Skær bladene fra toppen af i tynde strimler og kasser det nederste, hvis det er for groft.
2. Steg ved høj varme bladene i olivenolie og f.eks. hvidløg.

Server som tilbehør til din aftensmad.

Stangbønner/brede bønner

Kan du lide bønner, så tror jeg, at denne bønne bliver din favorit, da den smager af mere end den almindelig grønne bønne. Du kan koge, stege og grille de lange brede bønner hele eller bedst: snit bønner på skrå i mundrette stykker eller gerne endnu tyndere.

Du kan finde masser af opskrifter. Brug søgeord som stangbønner, brede bønner, snittede bønner/snitbønner.



Spaghettsquash

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Flæk squashen på langs og skrab kernerne ud.
3. Pensl med olivenolien, lidt salt og evt. krydderurter som timian eller rosmarin.
4. Læg dem på en plade med bagepapir med den snittede side nedad (den flade side) og bag i 40-50 minutter til du kan stikke en gaffel let igennem.
5. Skrab/riv kødet løst med en gaffel og løft ”spaghetten” op.

Server med lidt smør eller olivenolie - eller med en hvilket som helst sovs/gryderet.



Hutsapot - hollandsk kartoffelmos

Hollandsk hutsapot, som er kartoffelmos med kartofler, gulerødder og løg - og som er en af vores yndlingsretter. Her er opskriften:

750 g kartofler - skæres i små stykker
750 g gulerødder - skæres i små stykker
2 løg - skæres i små stykker

Det hele koges uden salt.

Moses med lidt smør og evt. mælk. Smages til med salt og peber.



Gule og sribede rødbeder

De gule og sribede rødbeder smager rigtig godt rå - og vi bruger dem om vinteren, som vi vil bruge agurk, f.eks. på en leverpostejmad og om sommeren i salat. Du kan også bage og sylte dem. Find mange gode opskrifter.

- Du spiser skrællen på hokkaidogræskar.
- Skær et hokkaidogræskar i tynde både og sno en baconskive rundt om. Læg på bagepapir og bag i ovnen ved 200 grader ca. 30 minutter til bacon er sprødt.
- Jord opløses bedre i lunken vand end koldt vand
- Jordskokker skal ikke skrælles, kun vaskes grundigt.
- Skær hvidkål eller spidskål i tynde strimler og steg på panden i lidt olie. Tilsæt f.eks. stødt spidskommen og koriander.
- Tynde porrer kan erstatte forårsløg
- Når du kommer hjem med en fennikel, hænger toppen lidt. Klip den af og sæt i en vase med vand, så har du drys til suppen, fisken, salater - en god erstatning for dild.
- Skær top og bund af knoldselleri og gør siderne godt rene. Skrællen kan du sagtens spise. Toppen kan du bruge som bladselleri, men den smager af mere, så doserer lidt mindre. Bunden med alle rødderne kan du naturligvis også spise, da de smager som knolden. Læg rødderne i lunken vand et stykke tid, så er de lettere at gøre rene.

Tips