kit.akademiet

OPPSKRIFTER

KREMET GRØNNSAKSUPPE

Diverse grønnsaker
Vann/kraft
Fløte
Smør
Krydder

- Skjær grønnsakene i biter og ha de i en vid kjele med litt smør og urter.
- La grønnsakene bli passe møre og dekk med vann/kraft + litt til.
- La det hele koke i medium varme til det er helt mørt.
- Tilsett litt fløte (f.eks 1 dl per liter suppe) og kjør opp med stavmikser til den er glatt.
- Smak til med salt, litt cayennepepper og evn andre urter.
- Tykkelsen kan justeres med evn mer fløte(tykkere) melk (tynnere) eller en jevning.

TOMATSSAUS som base

Kepa løk eller annen løk
Gulrot
Litt sellerirot, evn persillerot, pastinakk etc
Hvitløkvitløk
Bokstomat og evn tomat/paprikarester
Tomatpure
Grønnsakskraft eller kyllingkraft (hvis suppe)
Urter og chili etter smak
Salt og litt sukker

- Sauter grønnsakene i litt olivenolje til de er møre sammen med tomatpure.
- Tilsett bokstomat og ha på kraft til det dekker og litt til. (hvis suppe)
- Kok opp og la det putre i minimum 10 min
- Kjør med stavmikser og smak til.

BRØDKRUTONGER

- Skjær «gammelt» brød i passe størrelser.
- Ha på litt olivenolje, salt, pepper og evn frise/tørkede urter
- Stek de i ovn på 175 grader i 10-15 minutter til de er gylne

ANDRE SUPPE- OG SALAT GARNITYRER:

Nøtter – Valnøtter, hasselnøtter, mandler
Kjerner – Solsikke, gresskar, pinjekjerner
Olivenolje
Syltede grønnsaker
Bønner og linser

SYLTELAKE TIL GRØNNSAKER (1-2-3 LAKE)

1 dl eddik
2 dl sukker
3 dl vann
Evn urter og krydder

- Kok opp eddik, sukker, vann og krydder.
- Slå den varme laken over grønnsakene og la stå til det er kaldt.

FERSK «BACALAO»

Torsk eller annen hvit fiskefilet i porsjoner eller hel
Løk i skiver eller båter
Syltet løk
Paprika i strimler og/eller bakt paprika
Tomatsaus
Olivenolje
Salt
Persille, kapers og mandler eller kjerner som garnityr

- Sauter alle grønnsakene i en panne i olivenolje eller ha de rett i formen om grønnsakene er varmebehandlet fra før.
- Ha alle grønnsakene over fisken og deretter tomatsausen.
- Bak det hele iovn på 120 – 170 grader i 10 – 25 minutter
- Bland oliven, kapers, mandler eller kjerner med litt friske urter og dryss over før servering.

SEIBIFF MED LØK

Seifilet eller annen hvit fisk
Brunet løk
Brunet smør
Salt og evn friske/tørkede urter

- Krydre fisken med salt og legg brunet løk på hver porsjon.
- Bak den i ovn på 100 – 120 grader i 10-20 minutter etter størrelse. Den skal akkurat begynne å flake seg.
- Ønsker du en asiatisk vri på denne så ha på litt soyasaus 😊

BAKTE GRØNNSAKER

Blomkål, brokkoli, kål
Olivenolje eller brunet smør
Salt og pepper
Evn andre urter/krydder

- «Smør» grønnsaken inn med olje og ha på ønskelig mengde krydder.
- Bak den i ovn på 180 grader i 10-20 min til den er brun/gyllen i kantene.

SYRNET KÅL

1 kg hodekål
20 gram salt
1 dl god hvit eddik
20 gram sukker
Litt urter eller krydder om du ønsker.

- Strimle kålen tynt og kna inn saltet og sukkeret.
- Tilsett eddik og urter og la det stå i press i 1-12 timer.
- Smak til og server.

BRUNET SMØR

0,5 kg smør
3 - 10 hvitløksfedd
Ferske eller tørkede krydder (Timian, rosmarin, salvie f.eks)

- Ha smøret i en kjele som rommer ca 3 ganger mer enn smøret.
- Ha i urter og tynne skiver av hvitløk.
- Kok det hele opp mens du pisker frem til det lukter nøtter og smør har blitt litt brunt.
- Sil av urtene hvis du ønsker og avkjøl.

«RISTET HVITLØKSOLJE»

100 gram hvitløksfedd
100 gram solsikkeolje
100 gram olivenolje

- Kjør hvitløk samen med oljen i en blender til det er helt fint.
- Ha det i en kjele og «friter» på medium høy varme til du ser det er karamellisert. Rør jevnt hele veien(særlig i begynnelsen) da det lett setter seg fast i bunn

BULGURSALAT

Syltede grønnsaker
Bakt paprika
Vårløk eller purreløk
Blomkål
Brokkoli
Squash
Sitron eller limesaft
Olivenolje
Salt, pepper
Ferske eller tørkede urter

- Kok Bulgur som anvist på pakken. Du kan gjerne bruke cous cous, byggryn eller andre typer gryn også.
- Ha alle grønnsakene sammen med grynene og smak til med krydder og sitrussaft.
- Bruk det du har av grønnsaker. Dette er en praktisk måte å bruke opp rester på.