

OPSKRIFTER

RØDBEDE FRIKADELLER

OG TIPS

RIGTIG GLÆDELIG JUL!!!

NB. HUSK AT DER IKKE KAN HENTES
GRØNTSAGER D. 23.12.

3-4 rødbeder
2 store kartofler
2 løg
2 æg
ca. 1 dl. hvedemel
ca. 2 dl. havregryn
salt - peber
paprika

Gummihandsker

GULERODSKAGE MED OSTECREME [4 PERS]

4 æg
400 g sukker
300 g smør
6 dl. gulerødder
350 g mel
3 tsk bagepulver
2 topske kanel

Crème-glasur
200 g flødeost naturel
2 spsk vand
1 dl florsukker
2 tsk fintrevet citronskal
2 tsk friskpresset citronsaft

Smelt smøret og stil til afkøling. Riv gulerødder. Bland mel, bagepulver og kanel. Pisk æg og sukker og tilsæt det afkølede smør, tilsæt gulerødder og melblandingen.

Passer til lille bradepande eller stor springform.

Bages nederst i ovnen på 175 - 200 grader i ca. 40 minutter.

Creme-glasuren tilsættes når kagen er afkølet.
Pynt med revet citronskal og evt. valnødder.

Julesalaten kan både serveres frisk eller stegt

Julesalat har en mild og let bitter smag og gør sig godt i salatskålen, gerne sammen med andre salater og mandarin eller appelsin. Julesalat er ret robust og kan derfor også dybsteges, hvorved bitterheden helt forsvinder.

LINSESUPPE MED SPRØD BLADSELLERI

200 g linser
½ gulerod
½ løg
1 spsk olivenolie
1 knsp tørret chili
ca. ½ l vand
1 stilk salvie
1 stængel bladselleri
1 stilk brøndkarse
1 tsk salt

Udblød linserne i vand i ca. ½ time. Skræl og skær gulerod og løg i mindre stykker og svits dem i en gryde med olivenolie i 1-2 minutter under omrøring. Tilsæt chili. Tilsæt så de afvandede linser sammen med salt og salvie. Dæk det hele med vand og kog det i ca. ½ time. Smag til undervejs og tag grøntsags-/linsebladningen af varmen, når linserne er møre. Blend suppen med en stavblender for at opnå en mere cremet konsistens. Skær bladsellerien i tynde strimler og læg dem i isvand i 10 minutter. Tag dem op og klem vandet af dem. Mariner dem med olivenolie og salt. Anret sellerien oven på suppen og pynt med brøndkarse.

Skræl og riv rødbeder, løg og kartofler groft (gerne i en foodprocessor). Brug engangshandsker da rødbederne farver MEGET. Lad det stå lidt så væden kan samles og pres så det meste af væden fra. Ellers kan farsen blive for tynd. Tilsæt så æg, krydderier, havregryn og mel. Æltes godt sammen. Er farsen stadig for lind, kan man tilsætte lidt mere havregryn. Formes med en ske til frikadeller og steg dem gyldne i olie ca. 8 min.

GRØNLANGKÅL

150 g grønkål
1 spsk mel

2 dl vand/soyamælk/mælk
Salt og peber
Brun farin
Fjern stokken fra grønkålbladene og hak den nogenlunde fint. Læg den i en gryde og hæld kogende vand over. Lad stå et par minutter og hæld grønkålen gennem et dørslag og dryp den godt af. Smelt margarinen i en gryde og tilsæt mel. Pisk det godt sammen og tilsæt vand/soyamælk lidt efter lidt, til du har en tyk jævning. Krydr med salt og peber og vend grønkålen i. Kog det hele godt igennem og smag til med brun farin.



UGENS POSE:

Rødkål, Kiselgården, bio
Gulerod, Kiselgården, bio
Løg, zitauer, Kiselgården, bio
Rødbeder, Kiselgården, bio
Grønkål, Kiselgården, bio
Julesalat, solhjulet, dk, øko
Bladselleri, solhjulet, dk, øko
Blandede urter, solhjulet, dk, øko