

Vintersalat

- ½ selleri
- 2-3 rødbeder
- 2 danske æbler
- 1 finthakket lille løg
- 6-8 skiver syltet rødbede,
- skåret i tern
- 1 lille bundt finthakket persille

- Dressing:
- Koldpresset jomfruolivenolie
 - En god æblecidereddike
 - 1 fed finthakket hvidløg
 - Lidt honning eller sukker
 - Salt og friskkværnet sort peber

Selleri og rødbeder skrælles og skæres i små tern. Æblerne renses for kernehuset og skæres i små tern som blandes med selleri og rødbede. Der skal være lige dele selleri, rødbede og æble i salaten. Det finthakkede løg tilsættes sammen med syltede rødbede tern og finthakket persille. Ryst eller rør en dressing sammen til den er tilpas syrlig sød. Bland dressingen i salaten og lad salaten trække minimum 2 timer før den spises, gerne natten over, det bliver den bare bedre af.

Selleri-fritter - sundt alternativ til pommes frites

- Knoldselleri
- Salt
- Andre krydderier, efter smag
- Fremgangsmåde:

Rens, skræl og skær selleriknolden ud i stave som ligner pommes frites. På bradepande i ovn i ca 15 -20 min ved 200 grader. Kan krydres med salt og andre krydderier, efter dit humør.

Rødbedesalat

- 400 gram rødbeder
- 3 gode madæbler
- 200 gram jordskokker
- 1 løg
- 2 spsk kapers
- 1 spsk dijonsennep
- 1 spsk olie
- 1 knivspids salt
- Peber

Kog rødbederne i vand i cirka 45 minutter, til de er møre. Skære imens æblerne i terninger i ca.. 1x1 cm og læg dem mi koldt vand med et skvæt citron for at undgå, at de bliver brune. Skræl jordskokker og skær dem i 1x1 cm terninger. Skyl de kogte rødbeder i koldt vand. Smut skindet af dem og skær også dem i terninger på 1x1 cm. Hak løget fint. Hæld vandet fra æblerne og bland dem med jordskokker, løg, kapers og rødbeder i en skål. Bland sennep, olie, salt og peber i en lille skål og hæld det over salaten. Bland det hele godt sammen, pynt med kapers og server.

Enkel hvidvins-risotto med skalotteløg

4 personer

- 1 spsk. olivenolie
- 1 stort skalotteløg
- 320 g risotto-ris
- 0,5 dl hvidvin
- 9 dl kogende, saltet vand
- 65 g fintreven parmesan eller pecorino
- 100 g lidt blødt smør

Varm olivenolien op. Tilsæt løg og steg dem klare. Tilsæt ris og rør konstant. Tilsæt væske og rør konstant i 14-16 minutter, til risene er kogt, men ikke helt bløde.

Tilsæt ost og rør. Tag panden eller gryden af blusset. Tilsæt smør og rør.

Servér på flad tallerken – for eksempel med hakket persille, et par bagte dadeltomater eller rosmarin og lidt citronskal.

Rødbede-selleri suppe med peberrodsfløde

- 1/2 kg rødbeder
- 150 g selleri
- 2 løg
- 1 spsk olie
- 1,5 l grønsagsbouillon
- 2 tsk balsamico eddike
- 1/2 tsk salt
- peber
- Peberrodsfløde:
- 1 dl piskefløde
- 1 spsk frisk revet peberrod

Rødbeder og selleri skrælles og skæres i terninger. Løgene hakkes. Grøntsagerne svitses i olie. Bouillon og eddike tilsættes. Snurrer i ca. 15 min. Suppen blendes, varmes op igen og smages til. Fløden piskes til skum og smages til med peberrod. Serveres til suppen. Fløden kan evt. erstattes med creme fraiche. Serveres med groft madbrød.

UGENS POSE:

- Gulerodder, Kiselgården, bio
- Zittauerløg, Kiselgården, bio
- Rødbeder, Kiselgården, bio
- Selleri, Kiselgården, bio
- Kartofler, Kiselgården, bio
- Peberrod, øko, DK
- Julesalat, øko, DK
- Blandede salater, øko, DK
- Røde skalotteløg, øko, DK